

Дата: 23.05.2025

Клас: 4 – А

Предмет: фізична культура

Вчитель: Старікова Н.А.

Тема: *Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи, загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави, вправи на запобігання плоскостопості. Рухливі «Боротьба за м'яч», «Наввипередки за м'ячем».*

Завдання уроку:

1. Повторити руховий режим молодшого школяра.
2. Сприяти розвитку формування правильної постави.
3. Сприяти запобіганню плоскостопості.

Хід уроку

Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконують ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!

1. ТБ під час виконання фізичних вправ вдома:

<https://www.youtube.com/watch?v=haAfK10vH7s>

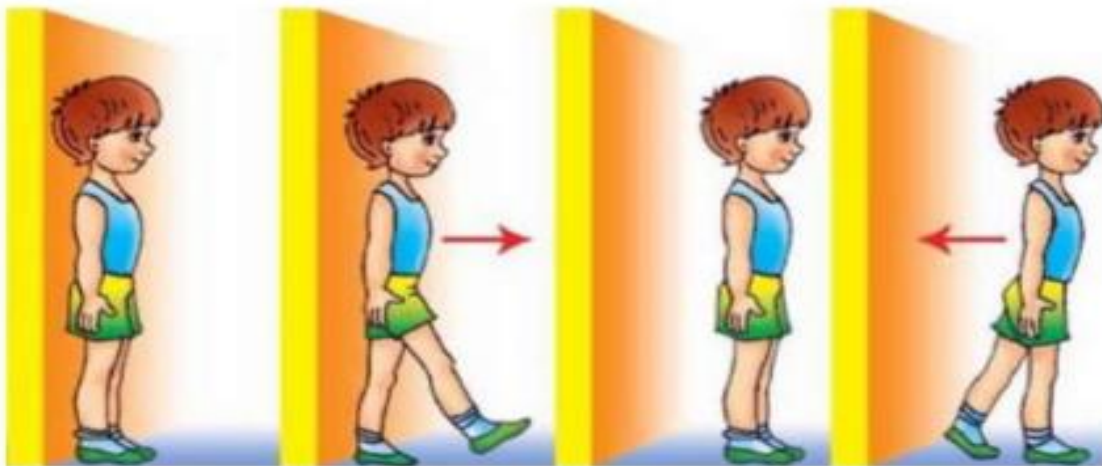
2. Організаційні вправи.

3. Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за посиланням:

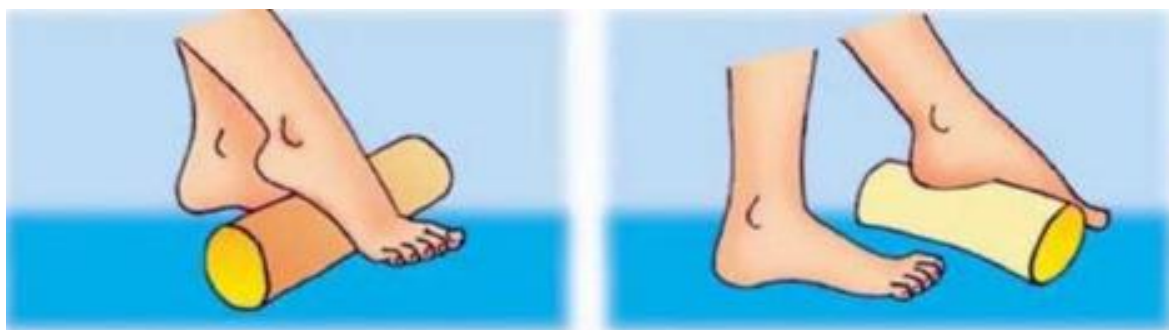
<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

4. Вправи на формування правильної постави.

https://www.youtube.com/watch?v=Um9_iTbhGaU



5. Вправи для запобігання плоскостопості.



6. Рухливі ігри: «Боротьба за м'яч»

Правила гри:

Гравці діляться на 2 команди і розбігаються по всьому залу і ведучий дає м'яч команді. Команда, яка з м'ячем, повинна зробити 10 передач, так, щоб інша команда не перехопила м'яч. Коли інша команда перехопить м'яч, гра продовжується. Гру можна проводити у виді змагань. Виграє та команда, яка набере більше очок.

«Навивпередки за м'ячем»

Правила гри:

Гравці будуються в шеренги біля бічних меж майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть справа, інша зліва від шита. Відстань між гравцями 3-4 кроки. Гравці розраховуються по порядку.

Керівник кидає м'яч у шит і називає будь-який номер. Обидва гравці під цим номером вибігають вперед і намагаються оволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцю своєї команди, який передає його по шерензі далі (з рук в руки або ударом об землю). Гравець, який не зміг оволодіти м'ячем, оббігає гравців своєї шеренги з лівого боку, намагаючись обігнати м'яч, який передають гравці іншої команди.

Якщо гравець, що біжить, фінішує в кінці шеренги рапше м'яча, то очко нараховується його команді. Інша команда теж одержує очко за те, що її гравець оволодів м'ячем після кидка по шиту.

Якщо ж фініш першим перстнув м'яч, то команді зараховується 2 очки. Потім керівник викликає інші номери. Гравці, що взяли участь в боротьбі за м'яч, знову стають на свої місця. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

7. Руханка.

<https://www.youtube.com/watch?v=iOPZYUooAjQ>

Бажаю гарного настрою та міцного здоров'я!!!

