**Урок фізичної культури для 3 класу**

**із теми « Вправи для формування правильної постави »**

Формування позитивної мотивації на збереження та зміцнення здоров’я на уроках фізичної культури.

**Пояснювальна записка**

Правильна постава робить людину привабливою. Крім того, хребет забезпечує нормальну діяльність внутрішніх органів. Хребет людини складається з 33 хребців, кожен з яких лежить на міжхребцевому диску, що нагадує мішечок з желе (малюнок 53 підручника). Завдяки цьому людина може згинатися і розгинатися. Та якщо хребет часто й неприродно викривлюється, може виникнути порушення постави. У дітей 10-14 років лікарі дуже часто фіксують порушення постави або сколіоз - викривлення хребта. Постава – це звичне положення людини в спокої і русі. Вона формується з раннього дитинства в процесі росту, розвитку і виховання. Правильна постава робить статуру людини гарною, привабливою і сприяє нормальній роботі всього організму. Порушення постави (сколіоз) може призвести до змін у скелеті, погіршення роботи органів кровообігу, дихання, травлення.

**Щоб мати гарну поставу, потрібно виконувати ряд вимог:**-ходити рівно, не сутулячись і не нахиляючись;
-коли доводиться нести важкі речі, треба розподіляти їх рівномірно на обидві руки;
-стояти потрібно рівно, рівномірно розподіливши вагу тіла на обидві ноги, не опускати голову і плечі;
-сидіти за столом потрібно так, щоб хребет був прямим, плечі – на одному рівні, а голова трохи нахилена;
-не опиратися грудьми на край столу. Ноги на підлозі потрібно тримати так, щоб вони були зігнуті під прямим кутом;
-систематично зміцнювати м'язи спини та живота, розвивати пружність;
-спати тільки на твердій постелі з невеликою подушкою;
-не ходити на високих підборах.

**Завдання уроку.**

Оздоровчі:

* виховувати фізичні якості: силу, витривалість і гнучкість, і пов'язаних з ними здібностей (силову витривалість, загальну гнучкість);
* формувати і зміцнювати здоров'я засобом фізичного навантаження розвивального характеру.

Виховні:

* виховувати свідоме ставлення до вдосконалення свого фізичного розвитку;
* формувати вміння контролювати обсяг виконуваного фізичного навантаження орієнтуючись на ЧСС.

**Необхідний інвентар:** секундомір, скакалки, м'ячі.

**Місце проведення :** спортзал.

 **ХІД УРОКУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  ***Завдання*** | ***Зміст***  | ***Дозування***  | ***Методичні вказівки***  |
| Організувати учнів до уроку  | Повідомлення теми і завдань уроку  | 1 хв  |  |
| Підготувати організм до майбутньої аеробної роботи. Підвищувати кардіореспіративні можливості.  | Комплекс розминки на місці: * марш (кроки);
* приставні кроки;
* відкритий крок;
* заступ;
* стрибки на двох;
* скіп в сторону;
* скіп вперед;
* стрибки на одній, інша в сторону;
* марш;
 | 5 хв.  | Комплекс аеробіки під музичний супровід з темпом 120-144 уд / хв. Стегно піднімати високо. Легко і граючи, пружинячи. З ударами над головою. Руки перед грудьми. Руки вгору в замок, стежити за поставою. Носок від підлоги на 10-20 см. Нога випрямлена в колінному суглобі.  |
| Відновити дихання, уникнути надмірного стомлення.  | Вправи на відновлення дихання: * з придихом (Ш-Ш-Ш);
* на тривалих видих (С-С-С).
 | 2 хв  | Повністю розслабитися. Руки опущені. Напружувати м'язи черевного преса на видиху.  |
| 1.Розвивати загальну координацію, здатність до різноманітної роботи зі скакалкою.2.Розвивати силу нижніх кінцівок. 3.Виховувати координаційну витривалість. 4.Розвивати рухливість в поперековому відділі хребетного стовпа і силу м'язів черевного преса. 5.Виховувати координаційні здібності. 6.7.8. | Комплекси ЗРВ зі скакалками В. п. - стійка, скакалка, складена вдвічі, внизу. 1-2 - розтягуючи скакалку вліво-вгору, праву назад на носок, прогнутися вправо; 3-4 - в. п.; 5-8 - те ж з іншої ноги. В. п. - стійка, скакалка, складена вчетверо, вгорі. 1 - зігнути ліву ногу, скакалку вниз, обхопивши гомілку, підтягти ногу до грудей; 2 - в. п.; 3-4 - те ж з правої ноги; 5 - присід, скакалку вперед; 6 - в. п.; 7-8 - повторити 5-6. В. п. - стійка ноги нарізно, скакалка під стопою лівої ноги, кінці в зігнутих вперед руках. 1 - натягуючи скакалку, підняти ліву, зігнуту в коліні ногу вперед; 2-3 - розгинаючи ліву ногу вперед, рівновагу; 4 - в. п.; 5-8 - те ж з правої ноги. В. п. - стійка ноги нарізно на скакалці, кінці її в руках. 1 - нахил вперед, розтягуючи скакалку, лівим кулаком торкнутися правої ноги, праву руку в сторону; 2 - в. п.; 3-4 - те ж правим кулаком. В. п. - сід, скакалка, складена вчетверо, вгорі. 1 - сід кутом, скакалку вперед, до торкання носків; 2 - в. п.; 3-4 - повторити; 5-б - згинаючи ноги, зміни в сиді, скакалка під колінами; 7-8 - зміни назад в в. п. В. п. - лежачи на спині, скакалка, складена вдвічі, вгорі, 1-2 - згинаючи ноги, перехід в стійку на лопатках; 3-6 - тримати; 7-8 - в. п.  В. п. - стійка ноги нарізно, скакалка, складена вчетверо, вгорі. 1 - нахил тулуба вліво; 2 - нахил тулуба вперед, руки схрестно, права зверху; 3 - нахил тулуба вправо; 4 - в. п., 5-8 - те ж, починаючи з нахилу вправо, при нахилі вперед руки схрестно, ліва зверху.  В. п. - стійка, скакалка ззаду. 1-2 - два стрибки на лівій з обертанням скакалки вперед; 3-4 - те ж на правій; 5-8 - стрибки на двох.  |  | У нахилі в спині не згинатися. Голова піднята. Присідання не повні до прямого кута в колінних суглобах. Носок випрямленою ноги тягнути. Спина пряма. Дивитися вперед. Ноги не згинати в колінних суглобах. Ноги не згинати. Спина по можливості пряма. Погляд вперед. Ноги прямі. Спина не згинається. Стежити за рівним диханням. Зберігати рівновагу при перемахах. Стежити за прямими ногами, в стійці уникати згинання в тазостегнових суглобах. Дихання рівне. Відстань між кистями відповідна, руки не згинати в ліктях. Спина пряма. Ноги не згинати. Стежити за правильністю виконання під рахунок. Дихання рівне. Увага на поставу.  |
| Підвищувати загальну рухливість тулуба. Формувати культуру корекції постави. Виховувати свідоме ставлення до збереження власного здоров'я.  | **КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ КРОВОПОСТАЧАННЯ**  м'язів шиї і спини. ***(Коригуючі вправи Крауса - Вебера)*** 1. Лежачи: розслабтесь, повертаючи голову в сторони, похитуючи плечима, стегнами, ногами і стопами, повільно підтягніть руки і опустіть їх. Глибокий вдих, спокійний, розслаблений видих. Напружте м'язи і розслабтеся. 2. Встаньте і знову розведіть плечима. 3. Ляжте. Повільно поверніть голову наліво, потім направо. 4. Ляжте на спину. Зігніть коліна і повільно підніміть праве коліно, як можна ближче до грудей. Повільно випряміть ногу. Повторити іншою ногою. 5. Поверніться на живіт. Голова на кистях. Потім напружте сідничні м'язи. Утримуйте це положення протягом 3-5 сек., Потім розслабтеся. 6. Вправи на розтягування м'язів. Сядьте, руки за шиєю переплетені. Відведіть лікті назад, якнайдалі. Опустіть руки і розслабтеся. 7. Сидячи, руки вперед. Намагайтеся перехрестити лікті, заводячи праву руку якомога далі вліво, а ліву вправо, поки не відчуєте розтягування м'язів. 8. Стоячи на колінах, зіпріться долонями і ліктями об підлогу. Поступово випряміть спину, ковзаючи вперед на руках і тримаючи спину та голову прямо. Повторіть 5-7 разів. 9.Вправа на м'язи живота: ляжте на підлогу, ноги зігнуті в колінах, руки вільні вздовж стегон. Повільно опустіть ноги на підлогу і розслабтеся.  | 10 хв.   | Прогинання максимальні. Долоні назовні. Плечима активно до легкого відчуття болю. Не піднімати таз. Руки завести трохи за голову. Стежити за прямим положенням тулуба. Ногу випрямити максимально в колінному суглобі. Корпус нерухомий, в русі бере участь тільки таз. Спина випрямлена. Дивитися вперед, лікті в сторони. Руки в ліктьових суглобах випрямлені. Стежити за поставою. Ноги зігнуті в колінах і упираються в підлогу. М'язи живота і спини напружені. Ноги опускати повільно на 3-4 рахунки. Стежити за диханням.  |
| Відновити дихання і знизити емоційну напругу.  | Вправи на дихання. Вдих повними грудьми - видих з придихом (Ж-Ж-Ж). Вдих "животом" - видих довгий (З-З-З). Вдих розтягнути на чотири рази через ніс - видих з присіданнями і плесканням перед грудьми (4 хлопки).  | 2 хв.  | Максимально напружувати черевний "прес". Груди нерухомі. Присідання неглибокі, голову на груди, видих гучний.  |
| Повідомити рівень засвоєння матеріалу учнями.  | Підведення підсумків. Вербальне оцінювання.Завдання для самостійного закріплення. | 5 хв.  |  |