**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. |  |