07.10. 3-Б клас Фізична культура Загально-розвивальні вправи без предметів. Комплекс для формування правильної постави. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Елементи акробатики.

Біг з низького старту до 30 м. Стрибки у довжину з місця.

Хід уроку

І. ВСТУПНА БЕСІДА

- 1. Бесіда «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»
 - > Стрибки треба виконувати лише в спортивному взутті.
 - ▶ Приземлення має бути м'яким, на обидві ноги, з поступовим присіданням. Не приземляйся на руки, щоб не травмуватися.
 - ▶ Стрибки виконуй тільки тоді, коли попередній стрибун покинув місце приземлення.

ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Загально-розвивальні вправи

- Виконай комплекс вправ за посиланням

https://www.youtube.com/watch?v=xs1FdB3wJ9Q

Техніка виконання вправи з акробатики «міст» лежачи.



«Міст» із положення лежачи на слині. Лежачи на слині, сильно зігнути ноги й розвести їх (на довжину стопи), носки розвернути назовні, руками обпертися біля плечей. Одночасно випрямляючи руки й ноги, прогнутися, сильно нахилити голову назад. У положенні «міст», розгинаючи ноги в колінах, перенести вагу тіла на руки. Згинаючи руки та ноги й нахиляючи голову вперед, повільно опуститися на слину у вихідне положення, випрямити руки й ноги.

Рухлива гра «Дискотека».

"Дискотека"

Необхідно вивчити кілька нескладних танцювальних рухів. Нехай вони будуть справді простенькі, навіть трішки кумедні і часто повторюються.

Поки гратиме музика, діти повторюють їх за вчителем. Змінюється музика, змінюються рухи.

Якщо у когось з дітей прокинеться танцювальна фантазія — він стає ведучим, показує свої вигадані рухи, а інші повторюють.

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!