

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

I. 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.

II. 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.



Рухлива гра «Дисотека».

„Дисотека“

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!