**Дата:** 01.11.2022 **Урок:** фізична культура **Клас:** 4-А

Тема уроку: Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики: «міст» із положення лежачи. Елементи акробатики. Рухлива гра «Дискотека».

# Опорний конспект

#### І. ВСТУПНА БЕСІДА

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

#### ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.

http://sport.univ.kiev.ua/kompleks-zagalnorozvivayuchih-vprav-2/

2. Техніка виконання вправи з акробатики «міст» лежачи.



«Міст» із положення лежачи на слині. Лежачи на слині, сильно зігнути ноги й розвести їх (на довжину столи), 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.

### 3. Танцювальна руханка

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

https://www.youtube.com/watch?v=2p46HH4mOfo

4. 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.