

03.03 3-Б клас Фізична культура **Тема.** Організаційні вправи, загальнорозвивальні вправи. Елементи акробатики «міст» із положення лежачи. Елементи акробатики. Рухлива гра «Дискотека».

### Хід уроку

#### I. 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.

#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

##### 1. Загально-розвивальні вправи акробатики

- Виконай комплекс вправ за посиланням

<https://k-m-k.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/Kompleks-ZRV.pdf>

##### 2. Комплекс загальнорозвивальних вправ.

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

##### 3. Основні послідовності акробатичних вправ.

## МІСТ

### Міст із положення лежачи:

1. Лежачи на животі, захватити руками ноги за середину гомілки, прогинаючись відірвати ноги від підлоги, голову закинути назад (корзника).
2. Те ж, але виконати переكاتи вперед, назад на животі.
3. Лежачи на животі, ноги прямі, руки вгору прямі. Прогнутися і відірвати ноги та руки від підлоги (човник).
4. Лежачи на животі, руки вздовж тулубу, ноги прямі. Прогнутися назад не відриваючи ноги від підлоги, голова назад.
5. Стоячи на колінах (відстань між колінами до половини), нахилити назад намагаючись руками торкнутися підлоги. Вправу можна виконувати біля гімнастичної стінки.
6. Стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані кроку, триматись зігнутими руками рейки за головою і випрямляючи руки, прогнутись.
7. В стійшій ногі нарізю на відстані одного метра від стіни, руки вгору, нахилитись.

### Послідовність навчання:

Розмітати м'язи стіни та плечового пояса (нахилити тулуба в різні сторони, обертання тулубом, рухи руками).

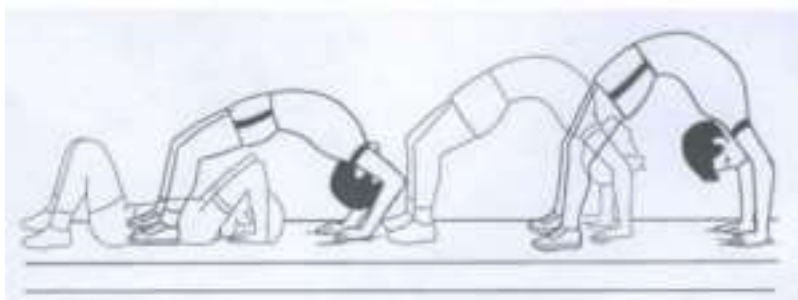
Стоячи ноги нарізю біля гімнастичної стінки, опанувати вихідне положення та нахилити голову назад.

З положення лежачи на спині виконати «міст» спочатку з допомогою, а потім самостійно.

У ході навчання слід звертати увагу на те, щоб ступні повністю стояли на підлозі, а плечі були на рівні кистей.

**Страховка:** стоячи збоку, притримувати однією рукою під стіну біля лопаток, іншою під попереки. Після цієї вправи доцільно зробити 2—3 нахили вперед.

## Техніка акробатики



«Міст» із положення лежачи на спині. Лежачи на спині, сильно зігнути ноги й розвести їх (на довжину стопи), носки розвернути назовні, руками опертися 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 нахиливши голову вперед, повільно опуститися на спину у вихідне положення, випрямити руки й ноги.

## 6. Танцювальна руханка

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

<https://www.youtube.com/watch?v=2p46NN4mOfo>

## 7. 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.