

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

Опорний конспект

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. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.

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

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



3. Танцювальна руханка

- Спробуй виконати танцювальну руханку за посиланням

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

4. Рухлива гра «Дискотека».

„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.