**Дата:** 20.10.2022 **Урок:** фізична культура **Клас:** 4-А

**Тема уроку: *ОРГАНІЗАЦІЙНІ ВПРАВИ, ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ. ЕЛЕМЕНТИ АКРОБАТИКИ: «МІСТ» ІЗ ПОЛОЖЕННЯ ЛЕЖАЧИ. ЕЛЕМЕНТИ АКРОБАТИКИ. РУХЛИВА ГРА «ДИСКОТЕКА».***

**Хід уроку**

**1. Інструктаж «Правила безпеки під час занять акробатикою»**

* Акробатику треба виконувати лише в спортивному взутті.
* Акробатику треба виконувати лише на спортивному покритті підлоги (матах).
* Під час виконання елементів акробатики треба дотримуватись техніки виконання вправ.

**2**. **Комплекс загальнорозвиваючих вправ.**

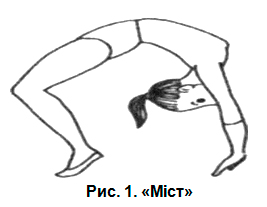
**3. Перегляд відео «Як виконувати вправу «міст» за посиланням.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o**](https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o)

**4. Техніка виконання акробатичної вправи «Міст».**

**МІСТ**

«Міст» — це дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опор­ної площини з опорою руками та ногами (рис. 1).



**«Міст» із положення лежачи на спині.**

Ле­жачи на спині, 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 спину у вихідне положення, випрямити руки й ноги.

**Послідовність навчання:**

* Розім'яти м'язи спини та плечового пояса (нахили тулуба в різні сторони, обертання тулубом, рвучкі рухи руками).
* Стоячи ноги нарізно біля гімнастичної стінки, опанувати вихідне положення та нахил голови 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 спину біля лопаток, іншою під поперек. Після цієї вправи доцільно зробити 2—3 нахили вперед.

**5. Рухлива гра «Дискотека».**

- Ознайомтесь з правилами гри і запам’ятайте їх.

