Дата: 09.11.2021 **Урок:** фізична культура **Клас:** 4-А

Вчитель: Мугак Н.І.

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.

П. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.

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

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



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.