**Урок № 1**

**Тема.** **Навички правильного дихання при виконанні вправ**

**Завдання:** 1. Виховувати вольові якості.

1. Розвивати силу, спритність та координа­цію.
2. Навчити правильному диханню при вико­нанні вправи на поставу (на похилій гімнас­тичній лаві).
3. Навчити основам страховки.

**Обладнання:** гімнастичні лави (зі скобами для завісів), гімнастичний козел, гімнастичні мати, канат.

**Місце проведення:** гімнастична зала.

| **№ етапа** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| --- | --- | --- | --- |
| **І** | **Підготовча частина** | **15 хв** |  |
|  | 1. Організаційний момент | 3 хв | Техніка безпеки |
| 2. Ходьба | 2 хв | Дихальні вправи |
| 3. Повільний біг:  — забігання правим — лівим боком;  — спиною вперед. | 3 хв |  |
| 4. Загальнорозвиваючі вправи | 4 хв | Розрахуватися на 1—3 на місці та виконува­ти у трьох колонах |
| 5. Підготовка до основної частини уроку: вправ на поставу та запобігання сколіозу | 3 хв |  |
| **ІІ** | **Основна частина** | **25 хв.** |  |
|  | 1. Перешиковування з колони по одному в колону по чотири | 5 хв | Дистанція 2 кроки |
| 2. Виконання вправ:  — опорний стрибок через козел у ширину;  — лазіння по горизонтальному канату у три прийоми. | 5 хв  5 хв | Останній на страховці. Познайомити правила страховки.  Імітація, канат лежить на маті |
| 3. Акробатична комбінація:  — перекид уперед;  — перекид назад;  — стійка на лопатках - «міст»;  — перекид в упор присівши — напівшпагат — основна стійка | 5 хв | Слідкувати за дотри­манням правил із тех­ніки безпеки |
| 4. Виконання вправи на поставу на гімнастичних лавах (за кількістю учнів у групах): взятися обома руками за перекладину в місці поєднання з гімнас­тичною лавою та лягти на спину (руки прямі); зі­гнути ноги в колінах, п'ятки під сідниці; зробити повний вдих; видихати повільно 6 с, притискаючи поперек до гімнастичної лави | 5 хв | Лави встановлені заві­сами на гімнастичній стінці під кутом 30°. Відпочивати, вип­роставши ноги в положенні лежачи |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **5 хв** |  |
|  | 1. Шикування в колону по одному | 1 хв |  |
| 2. Вправи на відновлення дихання | 3,5 хв | Темп повільний,  правильне дихання |
| 3. Вихід із зали | 30 с |  |