**Урок № 3**

**Тема.** Розучування вправ на гімнастичній колоді

**Завдання:** 1. Навчити правильно контролювати поставу на місці та в русі.

1. Розучити вправи на гімнастичній колоді.
2. Розвивати силу під час виконання вправ на гімнастичному канаті.
3. Закріпити вправи з акробатики.

**Обладнання:** гімнастичні лави, гімнастичні мати, гімнастична колода, канат.

**Місце** **проведення:** гімнастична зала.

| **№ етапа** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| --- | --- | --- | --- |
| **І** | **Підготовча частина** | **15 хв** |  |
|  | 1. Перешиковування у дві шеренги. Із колони по два перешикуватися в колону по чотири розведенням і злиттям | 1 хв |  |
| 2. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній лаві | 7 хв |  |
| 3. Вправи на поставу  на місці в основній стійці:  а) В. п.: о. с, ноги разом, руки в сторони, долоні вниз.  1—10. Повертати долоні вперед і вгору, пальці разом (супінація).  б) В. п.: о. с, ноги на ширині плечей, руки вгору (притиснути лікті до голови). 1—10. Тягнучись угору, повертати руки назад | 7 хв  5-6 р.  5-6 р. |  |
|  | 4. Підготовка до основної частини уроку | 30 с |  |
| **ІІ** | **Основна частина** | **25 хв** |  |
|  | У шерензі по одному 9-6-3- на місці. Розподілитись на чотири групи:  — розучування вправи на гімнастичній колоді - встати на колоду, зробити 4 кроки вперед, піднімаючи ногу під кутом 45°: рівновага на лівій. Поставити ногу, зробити присід з розведеними в сторони руками, повернутися в присіді, встати - повернутися праворуч — зіскок прогнувшись;  — лазіння по канату;  — акробатика, закріплення розученої вправи;  — вправи на поставу на гімнастичній лаві:  в.п.: о.с. - лягти на лаву животом.  1-6. Піднімаючи руки та ноги вгору, прогнутися. Затриматись і повернутися у вихідне положення;  — лягти на спину, стопами ніг триматися за гімнастичну стінку, руки схрещені на грудях. Поперемінно піднімаючи й опускаючи праву та ліву лопатки, намагатися тягти верхню частину тулуба від ніг та попереку |  | Розучують усі групи на підлозі в шерензі  Лава під кутом 20°  Слідкувати за дотриманням правил техніки безпеки |
| **III** | **Заключна частина** | **5 хв** |  |
|  | 1. Вправи на відновлення дихання | 3 хв |  |
| 2. Підсумок уроку, зауваження | 30 с |  |
| 3. Домашнє завдання | 1 хв | Стрибки з упору присівши в упор лежачи і назад |
| 4. Вихід із зали | 30 с |  |