**Урок №4**

**Тема.** Розучування акробатичних вправ

**Завдання:** 1. Формувати життєво важливі рухові навички та вміння за допомогою акробатичних вправ.

1. Виховувати морально-вольові й психоло­гічні якості за допомогою виконання опорно­го стрибка.
2. Розвивати силу.
3. Корегувати поставу при виконанні вправи на похилій лаві.

**Обладнання:** гімнастичні лави, гімнастичні мати, кінь, скакалки.

**Місце проведення:** гімнастична зала.

| **№ етапа** | **Зміст уроку** | **Дозування** | | **Організаційно-методичні вказівки** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **І** | **Підготовча частина** | **15 хв** | | Гігієнічні вимоги  до занять фізичними вправами |
|  | 1. Загальнорозвиваючі вправи:  — повороти на місці;  — ходьба на носках;  — п'ятах;  — корекція стопи (на зовнішній і внутрішній частині);  — протиходом ліворуч, праворуч, змійкою;  — біг змійкою | 3 хв | | Руки на поясі, підборіддя підняте вгору |
| 2. Ходьба. Вправи на поставу в русі | 2 хв | | Рухаютись колоною. Стежити за положенням рук та підборіддя кожного учня |
| 3. Шикування в коло | 1 хв | |  |
| 4. Загальнорозвиваючі вправи в колі | 4 хв | |  |
| 5. Підготовка до основної частини уроку | 2 хв | |  |
| **II** | **Основна частина** | **25 хв** | |  |
|  | 1. Акробатична комбінація:  - два перекиди вперед злито - упор присівши - перекид назад у напівшпагат - встати, довгий пере­кид уперед із кроку - в упор присівши - встати стрибком;  - опорний стрибок, боком із поворотом на 90° (кінь розташований у ширину);  - підтягування на перекладині з вису (хлопчики), з вису лежачи  - висота перекладини 95 см (дівчата);  - стрибки на скакалці; | 12 хв | | Слідкувати за тим, щоб мати щільно прилягали одна до одної |
|  | 2. Вправа на поставу. В. п.: о. с— лягти спиною на гімнастичну лаву, рука­ми триматися за гімнастич­ну стінку.  1-2. Праву ногу зігнути в коліні, п'ятка під сідницею (вдих).  3-4. Повільно нахили­ти коліно до лівого стегна (видих).  5-6. Відвести коліно пра­воруч (вдих).  7-8. Ногу піднімати вгору, випрямляти ногу в коліні (видих).  9-10. Опустити пряму но­гу на лаву | 12 хв |  | |
| **III** | **Заключна частина :** | **5 хв** |  | |
|  | 1. Вправи на відновлення дихання | 4 хв |  | |
| 2. Підсумок уроку | 30 с |  | |
| 3. Домашнє завдання | 30 с | 3 упору присів стрибком в упор лежачи і назад. Виконувати дівчаткам 30 р., хлопчикам 40 р. | |