**Урок №5**

**Тема.** Навички виконання вправ на гімнастичній колоді

**Завдання:** 1. Навчити правил самоконтролю.

1. Розвивати гнучкість та координацію за до­помогою вправ з акробатики.
2. Формувати стійкі мотиваційні настанови на здоровий спосіб життя при виконанні до­машніх завдань фізичного виховання.

4. Удосконалювати рухові здібності під час виконання вправ на гімнастичній колоді та опорного стрибка.

5. Розучити вправи на корекцію постави.

**Обладнання:** гімнастичні лави, гімнастичні мати, гімнастичний кінь, гімнастична колода.

**Місце проведення:** гімнастична зала.

| **№ етапа** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| --- | --- | --- | --- |
| **І** | **Підготовча частина** | **15 хв** |  |
|  | 1. Організаційний момент | 30 с |  |
| 2. Правила самоконтролю | 1,5 хв |  |
| 3. Фігурний біг | 2 хв | Слідкувати за правильністю виконання вправ |
| 4. Вправи на поставу в русі | 2 хв |  |
| 5. Вправи для стрибків | 2 хв |  |
| 6. Загальнорозвиваючі вправи в русі | 5 хв | Підрахунок |
| 7. Підготовка до основної частини уроку | 2 хв | Вправи на поліпшення постави та запобіган­ня сколіозу |
| **II** | **Основна частина** | **30 хв** |  |
|  | 1. Перешиковування з колони по одному в колону по чотири | 1 хв | Команда: ліворуч у колону по чотири — ставай! |
| 2. Акробатична вправа:  — довгий перекид уперед із кроку в упор присівши - перекид назад — стійка на лопатках — «міст» —  перекид в упор при­сівши — перекид назад в упор стоячи, ноги нарі­зно — стрибок в основну стійку— два перекиди вперед злито — упор присівши —перекид назад у напівшпагат — встати; — рівновага на одній нозі — повільно опускаючи ногу — основна стійка | 5 хв | Для виконання акробатичних вправ підго­тувати два місця  (для хлопців та дівчат)  Виконують хлопці, очікуючи виконан­ня вправи роблять на­хили вперед, сидячи на лаві (підвищення гнучкості) Виконують дівчата |
| 3. Гімнастична колода:  — ходьба з махом ніг — пробіжка — два-три стрибки на одній нозі — поворот на носках у напівприсіді — присід — упор стоячи на коліні — стійка впоперек — зіскок вигнувшись з утриманням основної стійки | 5 хв | Учень, який страхує,  стоїть праворуч і підтримує за руку учня на колоді |
| 4. Вправи на коні:  — опорний стрибок боком із поворотом на 90° (кінь стоїть упоперек, висота 100 см) | 5 хв | Останній стоїть на страховці |
| 5. Вправа на корекцію постави:  — лягти на гімнастичну ла­ву, руками триматися за гім­настичну стінку. Витяжіння донизу за рахунок похилої поверхні та діафрагмального дихання. Поперемінно піднімаючи праву, ліву но­ги на 15—20 см, намагатися ставити їх щоразу далі за п'ятку лежачої ноги. Повто­рити вправу | 5 хв | Кут 35°—40°. Слідкувати за правильним диханням |
| **III** | **Заключна частина** | **5 хв** |  |
|  | 1. Вправи на відновлення дихання | 2 хв |  |
| 2. Підведення Підсумків | 2 хв |  |
| 3. Домашнє завдання | 30 с | Присід упор іззаду. По­перемінний викид ніг до прямого положення  (50 разів для дівчат, 70 разів для хлопців за одну хвилину). Виконувати щодня |
| 4. Вихід учнів із зали | 30 с |  |