**Урок № 6**

**Тема.** Навички виконання вправ на гімнастичних снарядах.

**Завдання:** 1**.** Розвивати силу, гнучкість та координацію

за допомогою вправ на гімнастичних снаря­дах.

1. Запобігати появі в учнів плоскостопості та порушення постави.
2. Формувати позиції школяра та розвиток загальної цілеспрямованості завдяки роботі в групі.
3. Навчити першій допомозі при травмі стопи.

**Обладнання:** гімнастичні лави, гімнастичні мати, гімнастичний кінь, скакалки (згідно з кількістю учнів), канат.

**Місце проведення:** гімнастична зала.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ етапа** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **І** | **Підготовча частина** | **15 хв** |  |
|  | 1. Шикування в одну ше­ренгу, рапорт чергового, привітання | 30 с |  |
| 2. Задачі уроку | 30 с | На 1—2 розрахуйсь! |
| 3. Перешиковування у дві шеренги | 30 с | У дві шеренги шикуйсь! |
| 4. Перешиковування у дві колони | 30 с | У дві колони шикуйсь! |
| 5. Силові вправи та вправи для стрибків у двох шеренгах | 5 хв |  |
| 6. Загальнорозвиваючі вправи зі скакалками | 5 хв | Виконують у трьох шеренгах, фронтально |
| 7. Підготовка, до основної частини уроку | 2 хв | Вправи на поставу  та запобігання сколіозу |
| **II** | **Основна частина** | **25 хв** |  |
|  | 1. Лазіння по канату в три прийоми | 6 хв | Задля тих учнів, які не вміють виконувати вправу, встановлюється похила лава під кутом 45° |
| 2. Акробатичні вправи:  — з упору присівши боком до мати два перекиди боком злито — перекид назад у напівшпагат — руки в сторо­ни — випроставши руки вперед, перекид уперед — сісти, випроставши ноги — «міст» із положення лежа­чи, лягти — перекотитися в упор присівши,—. стрибком в основну стійку | 6 хв | Приготувати окрему мату задля відпрацьо­вування вправи «міст» |
| 3. Опорний стрибок боком із поворотом на 90° (кінь стоїть упоперек) | 6 хв | Останній на страховці Висота коня 100 см |
| 4. Вправа для попередження порушень постави:  В. п.: о. с— повернутися  обличчям до гімнастичної стінки, лягти на лаву животом униз, руками тримати­ся за гімнастичну стінку. 1—2. Права нога опускається  вниз до підлоги.  3—4. Махом підняти праву  ногу вище вгору.  5. Опустити ногу.  6. Розслабити ногу.  Те саме зробити іншою ногою | 7 хв | Лавки встановити під  кутом 35°—40° Дихання довільне,  не затримувати |
| **III** | **Заключна частина** | **5 хв** |  |
|  | 1. Перешиковування в коло­ну по одному | 30 с |  |
| 2. Вправи на відновлення дихання | 2 хв |  |
| 3. Навчити надавати першу медичну допомогу при трав­муванні гомілковостопного суглоба | 2 хв | Приготувати мішечок  із льодом, паперові серветки, еластичний  бинт |
| 4. Вихід із зали | 30 с |  |