

**План конспект № 29-30**  
**Для 5 класу**  
**МОДУЛЬ «Гімнастика» (1-й РІК ВИВЧЕННЯ;)**

**Завдання уроку:**

- 1) закріпити: хлопці — стійку на голові й руках із допомогою; дівчата — комбінацію елементів вправ акробатики;
- 2) повторити: хлопці — комбінації елементів вправ на низькій перекладині; дівчата — підтягування у висі лежачи

**Інвентар:** мати гімнастичні; низька перекладина;

Частина уроку	Зміст	Дозу -вання	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (11-12 хв.)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
	Повідомлення завдань уроку.	До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
	Перешикування з колони по одному в колону по чотири.	До 30 с	Дробленням (послідовним розходженням учнів по чотири у будь-яких напрямках).
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок.	1-1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
	Повільний біг.	1-2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
	Перешикування.	0,5-1 хв	У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ	5-5,5 хв	Див. додаток
Основна (30-32 хв.)	Акробатика: Х. — стійка на голові й руках із допомогою; Д.— «міст» — перехід в упор присівши — стрибок в О. С.	12-15 хв	Партнер стоїть на одному коліні збоку і утримує під поперек та під стегно. Вихід із стійки у зворотній послідовності.
	Виси та упори: Х. — комбінації елементів вправ на низькій перекладині; Д.— підтягування у висі лежачи	12-15 хв	Х. — на низькій перекладині. Звернути увагу на правильність хватів, унеможливити падіння на голову або прями руки
Заключна (3-4 хв.)	В. П. — сидячи на лаві. Зробити вдих, зігнути ноги, руки на колінах. Напружити живіт, м'язи рук і ніг. Тримати напруження протягом 5-6 с, «упустити» руки, випрямити ноги.	2-3 хв	Фронтально одночасно у повільному темпі.
	Шикування в одну шеренгу.	До 30 с	За зростом біля лінії.
	Домашнє завдання.	До 30 с	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, стрибки із
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити кращих