

План конспект № 31-32
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) навчати комбінації елементів вправ на колоді
- 3) навчати: хлопців — довгому перекиду уперед; дівчат — комбінації елементів вправ акробатики;

Інвентар: мати гімнастичні; низька перекладина; лави, колода

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. — комбінація елементів вправ.	9-10 хв	Партнер стоїть на одному коліні збоку та утримує під попереки і під стегно. Вихід із стійки у зворотній послідовності.
	Рівновага: ходьба по колоді зі змахом ніг — пробіжка — 2-3 стрибки на одній нозі	7-8 хв	Учитель страхує, знаходячись поруч з учнем з боку можливого падіння. У разі втрати рівноваги — подати руку для опори
	Акробатика: Х. — довгий перекид уперед; Д. — комбінація елементів вправ.	10-12 хв	Відділення — в одну шеренгу, інтервал один крок, робити одночасно.
Заключна (3-4 хв.)	Танцювальні кроки.	2-3 хв	Приставні кроки вбік і вперед, кроки галопу вбік у колону по одному.
	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