

План конспект № 25-26
для 5 класу
МОДУЛЬ «Гімнастика» (1-й РІК ВИВЧЕННЯ);

Завдання уроку:

- 1) розвивати швидкісно-силові здібності у стрибках;
- 2) навчати хлопців стійки на голові й руках із допомогою, дівчат — комбінації елементів вправ акробатики;
- 3) історія виникнення та розвиток «гімнастики»

Інвентар: мати гімнастичні;

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, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ	5-5,5 хв	Див. додаток
Основна (30-32 хв.)	Вистрибування вгору з упору присівши.	3-4 хв	Фронтально одночасно. Урозтіч за сигналом учителя. Потім — ходьба на місці. Далі — по відділеннях.
	Акробатика: Х. — стійка на голові й руках із допомогою; Д. — перекид уперед — перекид назад — стійка на лопатках.	12-15 хв	З упору присівши на одній нозі другу відставити назад на носок, зігнути руки і спертися верхньою частиною лоба таким чином, щоб точки торкання утворили рівносторонній трикутник; махом однієї і поштовхом другої ноги виконати стійку на голові.
	історія виникнення та розвиток «гімнастики»	10-12 хв	Див. додаток
Заключна (3-4 хв.)	Біг.	1-2 хв	У повільному темпі по колу.
	Ходьба з рухами рук угору і вниз.	1-2 хв	Руки на пояс, другу ногу вперед або в сторону.
	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