

План конспект № 35-36
Для 5 класу
МОДУЛЬ «Гімнастика» (1-й РІК ВИВЧЕННЯ);

Завдання уроку:

- 1) прийняти контрольний норматив із підтягування;
- 2) прийняти контрольний норматив з акробатики;
- 3) закріпити комбінацію елементів вправ на колоді

Інвентар: мати гімнастичні; низька перекладина; скакалки

| 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.) | Норматив із підтягування. | 10-12 хв | Почергово одне за одним. Х. у висі: менше за 2 — 2 — 3 — 5. Д. у висі лежачи: менше за 3 — 3 — 6 — 8. |
| | Норматив з акробатики. | 10-12 хв | Х.: довгий перекид уперед із кроку в упор присівши — перекатом назад стійка на лопатках — «міст» — перехід в упор присівши — перекид назад в упор стоячи ноги нарізно — стрибок в О. С. Д.: перекид уперед — перекид назад — стійка на лопатках — «міст» — перехід в упор присівши — стрибок в О.С. |
| | Рівновага — комбінація елементів вправ | 10-12 хв | Учитель страхує, знаходячись поруч з учнем з боку можливого падіння. У разі втрати рівноваги — подати руку для опори |
| Заключна (3-4 хв.) | Стрибки зі скакалкою. | 2-3 хв | Фронтально одночасно, кожний у власному темпі. Після закінчення — ходьба на місці. |
| | 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 |