План – конспект

для учнів 6 класу модуль- гімнастика

ЗАВДАННЯ УРОКУ: 1.Вчити комплекс вправ з гімнастичними палицями.

2.Закріпити техніку виконання акробатичних комбінацій.

3.Сприяти розвитку гнучкості, сили, спритності.

4.Виховувати самодисципліну.

Спортивний інвентар: гімнастичні мати, скакалки, гімнастичні лавки, перекладина ,гімнастичний місток та гімнастичний козел, гімнастичні палиці.

ХІД УРОКУ

№ з/п	ЗМІСТ УРОКУ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
I	ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА	12′	
1.	Шикування,рапорт,привітання,повідомлення завдань уроку.	1′	Організувати учнів на урок
2.	Стройові вправи:		Слідкувати за чіткістю виконання.
	- повороти наліво;	2р	
	- повороти направо;	2р	
	- повороти кругом;	2р	
	- розрахунок на 1,2.	2р	
	- перешикування з однієї шеренги у дві, та навпаки.	3р	Виконувати на 3 розрахунки.

3.	ХОДЬБА: - на носках; - на п′ятках; - у напівприсяді; - у присяді; - звичайна.	15м 15м 10м 10м 10м	Руки вгору Руки за спину Руки в сторони Руки на коліна Спина пряма
4.	БІГ: - звичайний; - приставними кроками лівим боком; - приставними кроками правим боком; - звичайний; - з підскоком.	60м 30м 30м 30м 30м	Слідкувати за диханням Руки на пояс Руки на пояс Слідкувати за диханням На носках
5.	Стрибки: - на лівій; - на правій; - на двох.	15м 15м 10м	Руки на пояс Руки на пояс Руки на пояс
6.	Біг звичайний.	30м	Слідкувати за диханням
7.	Ходьба.	20м	Спина пряма
8.	Вправи на дихання: 1-2- руки вгору 3-4- руки вниз.	8р	Через сторони «Вдих»
9.	Перешикування з колони по 1 в колону по2 поворотом у русі.	30″	Через сторони «Видих» Слідкувати за інтервалом та дистанцією

10.	Комплекс вправ з гімнастичною палицею.		
10.1.	В.П.-палиця внизу; 1-палиця до грудей; 2-палиця вперед-вгору; 3-палиця до грудей; 4-В.п.	7р	Підніматись на носки. Дихання повільне
10.2.	В.п.-палиця знизу: 1-палиця вгору,праву ногу назад на носок; 2-в.п. 3-4-те ж саме з лівої ноги.	7р	Руки прямі.
10.3.	В.П.-палиця за головою,ноги нарізно; 1-поворот на право палицю вгору; 2-В.п. 3-4- те ж саме в ліво	6р	Ступні не відривати від підлоги
10.4.	В.п.- палиця знизу: 1-палиця вперед-вгору; 2-крок у право,нахил; 3-4-палиця уперед-до низу.	6р	Ноги у колінах не згинати
10.5.	В.П.-о.с.,палиця на підлозі; 1-нахил уперед узяти палицю; 2-палицю вперед прогин; 3-нахил,покласти палицю; 4-В.п.	7р	Ноги в колінах не згинати
10.6.	В.П.-о.с. 1-напівприсяд,взяти палицю; 2-палицю понизу;	7р	Палиця збоку на підлозі

	3-напівприсяд,покласти палицю у другий бік; 4-В.п.		
10.7.	В.п.-палиця внизу. 1-присід,палиця уперед; 2-В.п. 3-4-те ж саме.	8р	П‘яти від підлоги не відривати
10.8.	Ходьба на місці.	20″	Дихання повільне
II	ОСНОВНА ЧАСТИНА:	27‘‘	
1.	Шикування Пояснювання та показ вправ.	2′	Організувати учнів
2.	Вправи з палицями: • перекид палиць один одному; • зміна місць; • хто швидше витягне палицю; • перетягування.	6-8р 4р 3р 3р	Спочатку лівою кидаємо,потім правою За сигналом,що б палиця не впала Витягнути у суперника Перетягування за дві палиці
3.	Робота по станціям.		
4.	**І станція (хлопці):** Зв‘язка акробатичних елементів; • Перекид уперед-стійка на лопатках-міст-перехід в упор на коліна-перекид назад в упор стоячи ноги нарізно-стрибок в основну стійку.	3р	Слідкувати за правильністю виконання комбінації
5.		3р	

6. 6.1. 6.2 6.3 7. 7.1 7.2 7.3 7.4 7.5 8. 9.	Поза «Плуг» **Пстанція(дівчата)** Акробатична комбінація: Перекид уперед-перекид назад-стійка на лопатках-«міст»-перехід в упор присівши-напівшпагат. Поза «плуг». Стрибки з доставанням кеглів. Поза «Лук». Човниковий біг. Підтягування. Піднімання тулуба. Тренажер для метання. Перешикування. ТАНОК. • Оплески у долоні; • Ковирялочка; • Присідання; • Руки за голову; • Кроки в коло, нахил уперед кроки назад; • Приставними кроками у ліву сторону, потім у праву. Естафети. • В парах через палицю; • Переправа.	3р 3р 2-3серії 4р 2р 2-6р 25р 6-8р 5‘ 3‘	Слідкувати за правильністю виконання вправи Стрибок поштовхом двох ніг Темп вище середнього На перекладині Виконувати з вчителем. Слідкувати за правильністю виконання рухів Правильність виконання рухів.

III 1. 2. 3.	ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА Шикування. Стройові вправи. Вправи на увагу. Підведення підсумків уроку.	3‘ 30‘‘ 2‘ 1‘	