

5 клас.

Тема:

- Стройові вправи.
- Комплекс вправ зі скакалкою.
- Лазання по канату (оцінка).
- Комбінація вправ з акробатики.
- Розвиток фізичних якостей.

Мета:

- ✓ Закріпити комплекс вправ зі скакалкою.
- ✓ Повторити залікові вправи з акробатики.
- ✓ Оцінити техніку лазання по канату в 3 прийоми.
- ✓ Розвивати силу, гнучкість, спритність.
- ✓ Виховувати почуття сміливості.

Обладнання: скакалки, канат, гімнастичні мати, аудіо запис.

Місце проведення: спортивна зала.

План та хід уроку

1. Підготовча частина	15 хв.	<p>Шиккування класу, наявність форми, відмітка відсутніх, прийом рапорту. Повідомлення теми і завдань уроку, ТБ під час виконання гімнастичних вправ. Вимірювання ЧСС.</p> <p>Стройові вправи на місці (повороти праворуч, ліворуч, кругом). Ходьба на носочках, на п'ятках, на зовнішній та внутрішній стороні ступні. Біг на носочках, з п'ятки на носок, з високим підняттям колін, приставними кроками вліво вправо, стрибком у кроці. Вправи у русі (махи рука вперед назад).</p> <p>Комплекс вправ зі скакалкою</p> <ol style="list-style-type: none">1. О.с.-ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях-кругові оберти скакалкою вліво, вправо, вісімка (скакалка в двоє)2. О.с.-ноги разом –стрибки через скакалку вперед, назад3. О.с.-стрибки через скакалку з ноги на ногу вперед, назад4. О.с.-стрибки вперед через скакалку на одній нозі (правій, лівій)5. О.с.-ноги разом-стрибки через скакалку звичайний стрибок, стрибок руки навхрест6. О.с.-скакалка в двоє стрибки вперед7. О.с.-стрибки з подвійним обертом8. О.с.-присід-стрибки вперед9. О.с.-скакалка в четверо стрибки вперед10. О.с.-ноги навхрест-стрибки вперед11. О.с.-біг по колу зі стрибками через скакалку <p>Вправи для відновлення дихання. Ходьба по колу, вправи на увагу. Вимірювання ЧСС.</p>
-----------------------	--------	---

2.Основна частина	25 хв.	<p>Лазання по канату в три прийоми-оцінка</p> <p>Вправи з акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекид в перед - перекид назад - перекид назад в стійку ноги нарізно - перекид назад в стійку на лопатках - «міст» з положення лежачи - комбінація вправ з акробатики <p>Розвиток фізичних якостей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.підтягування на перекладені (1 р.) 2.піднімання в сід (17 р.) 3.нахил уперед із положення сидячи(до 5 см.) 4.згинання і розгинання рук в положенні лежачи(10 р.) <p>-</p>
3.Заклучна частина	5 хв.	<p>Ходьба по колу,вправи на відновлення дихання, вправи на увагу. Вимірювання ЧСС.</p> <p>Підведення підсумків уроку, виставлення оцінок.</p> <p>Д/з – піднімання в сід за 30 с.</p>