**Гимнастика 5кл**

**Урок № 7**

**Цель**: Обучение технике опорного прыжка

**Задачи урока:**

1. Обучение технике опорного прыжка через «козла».
2. Развитие быстроты, прыгучести, формирование осанки.
3. Воспитание трудолюбия, доброжелательного отношения в коллективе, активности.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты ,мостик, гимнастическая скамейка, набивные мячи, кегли, баскетбольные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1** | **Вводная** | 11мин |  |
|  | 1. Построение | 1мин | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку |
|  | 2.Разминка в движении: медленный бег, ходьба (на носках ,на пятках).многоскоки приставными шагами: четыре левым боком, поворот, четыре правым боком; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; | 5 мин | Соблюдение безопасной дистанции, осанка, прямая спина, плечи развернуты |
|  | 3. Общеразвивающие упражнения на месте: 1) наклоны головы влево, вправо, вперед, назад; 2) круговые вращения согнутых рук вперед, назад; 3)наклоны туловища в стороны, вправо, влево; 4)выпад левой ногой в сторону, руки в стороны, то же вправо; 5)упор присев, упор лежа | 5 мин | Руки в стороны, спина прямая, голова приподнята. Класс перестраивается в 4 колонны  Обратить внимание на осанку, точное положение рук и ног |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **2** | **Основная** | 30 мин |  |
|  | 1. Техника выполнения опорного прыжка : 1)объяснение техники; 2)выполнение наскока на «мостик» по команде учителя: толчок, двумя ногами, приземление на маты на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед, руки вперед 3)самостоятельное выполнение наскоков и отталкивания | 20 мин | Отталкивание в определенном месте «мостика», двумя ногами, толчок и прыжок вверх , приземление на две стопы |
|  | 2. Эстафеты:  1)ускорение, обегание стойки, ускорение;  2)бег с набивным мячом в руках с обеганием стоек  3)разгрузка «арбузов» | 10 мин  5мин (подгот.  группа) | Класс построен в 3 колонны    Правильно передать мяч из рук в руки, выполняя правила движения с правой стороны.   Точная передача мяча в руки  1)Объяснение выполнения упражнения;  2)показ упражнения учениками;  3)выполнение по сигналу.  После каждой эстафеты подвести итог. |
|  |  |  |  |
| **3** | **Заключительная** | 4мин |  |
|  | 1. Построение | 1мин |  |
|  |  |  |  |
|  | 3.Подведение итогов урока | 3 мин | Домашняя задание: сгибание и разгибание рук из положения лежа- мальчики 15 раз, девочки 6 раз |

**Гимнастика 5кл**

**Урок №8**

**Цель**: Обучение технике опорного прыжка

**Задачи урока:**

1. Обучение технике опорного прыжка через «козла».
2. Развитие быстроты, прыгучести, формирование осанки.
3. Воспитание трудолюбия, доброжелательного отношения в коллективе, активности.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой .

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты ,мостик, гимнастическая скамейка, скакалки, низкая перекладина.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1** | **Вводная** | 11мин |  |
|  | 1. Построение | 1мин | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку |
|  | 2.Разминка в движении: медленный бег, ходьба (на носках ,на пятках) .многоскоки ,приставными шагами: четыре левым боком, поворот, четыре правым боком; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; | 5 мин | Соблюдение безопасной дистанции, осанка, прямая спина, плечи развернуты |
|  | 3. Общеразвивающие упражнения на месте: 1) наклоны головы влево, вправо, вперед, назад; 2) круговые вращения согнутых рук вперед, назад; 3)наклоны туловища в стороны, вправо, влево; 4)выпад левой ногой в сторону, руки в стороны, то же вправо; 5)упор присев, упор лежа | 5 мин | Руки в стороны, спина прямая, голова приподнята. Класс перестраивается в 4 колонны  Обратить внимание на осанку, точное положение рук и ног |
| **2** | **Основная** | 30 мин |  |
|  | Подводящие упражнения для рук:   1. Из упора лежа толчком ног упор стоя ноги врозь согнув­шись, с последующим быстрым вставанием в стойку руки впе­ред. 2. Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед , стойку ноги врозь, руки вперед. 3. Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться. 4. С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с после­дующим сгибанием и разгибанием туловища. | 17 мин    12 мин (под.  Группа) | Правильное выполнение толчка руками  Объяснение и показ упражнения  Обратить внимание на приземление(ноги согнуты в коленях, руки вперед) |
|  | Упражнения по станциям:  1.Прыжки через скакалку ;  2. подтягивания на низкой перекладине;  3. поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подвижная игра «удочка» | 45р. ( подгот.30р.)  10р.(дев.)  5р. (мал.)  20р. (дев.)  30 р.(мал.) | Выполнять упражнения в парах со счетом (один делает- другой считает) |
|  | **Заключительная часть** |  |  |
|  | 3.Подведение итогов урока | 4 мин | Выставление оценок  Домашняя задание: сгибание и разгибание рук из положения лежа- мальчики 15 раз, девочки 10 раз |

**Гимнастика 5кл**

**Урок №9**

**Цель**: Обучение технике опорного прыжка

**Задачи урока:**

1.Обучение технике опорного прыжка через «козла».

2.Развитие быстроты, прыгучести, ловкости и координации движений.

**Тип урока:** комбинированный

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой .

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты ,мостик, гимнастическая скамейка, скакалки, низкая перекладина.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1** | **Вводная** | 11мин |  |
|  | 1. Построение | 1мин | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку |
|  | 2.Разминка в движении: медленный бег, ходьба (на носках ,на пятках) .многоскоки ,приставными шагами: четыре левым боком, поворот, четыре правым боком; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; | 5 мин | Соблюдение безопасной дистанции, осанка, прямая спина, плечи развернуты |
|  | 3. Общеразвивающие упражнения на месте: 1) наклоны головы влево, вправо, вперед, назад; 2) круговые вращения согнутых рук вперед, назад; 3)наклоны туловища в стороны, вправо, влево; 4)выпад левой ногой в сторону, руки в стороны, то же вправо; 5)упор присев, упор лежа | 5 мин | Руки в стороны, спина прямая, голова приподнята. Класс перестраивается в 4 колонны  Обратить внимание на осанку, точное положение рук и ног |
| **2** | **Основная** | 30 мин |  |
|  | Подводящие упражнения для рук:  1.Из упора лежа толчком ног упор стоя ноги врозь согнув­шись, с последующим быстрым вставанием в стойку руки впе­ред.  2. Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.  3.Толчком двух ног прыжок на гимнастическую скамейку ноги врозь, руки на скамейке, с последующим соскоком на маты ноги вместе. | 17 мин    12 мин (под.  Группа) | Правильное выполнение толчка руками  Объяснение и показ упражнения  Обратить внимание на положение рук на скамейке, ног и приземление. |
|  | Упражнения по станциям:  1.Прыжки через скакалку ;  2. подтягивания на низкой перекладине;  3. поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подвижная игра «удочка» .Дети становятся в круг, водящий крутит под ногами скакалку, кого «поймали на удочку» выходит. | 45р. ( подгот.30р.)  5р.(дев.)  10р. (мал.)  20р. (дев.)  30 р.(мал.) | Выполнять упражнения в парах со счетом (один делает- другой считает) ,по 2 подхода |
|  | **Заключительная часть** |  |  |
|  | 3.Подведение итогов урока | 4 мин | Выставление оценок  Домашняя задание: сгибание и разгибание рук из положения лежа- мальчики 15 раз, девочки 10 раз |