Урок по гимнастике в 5»а» классе

от 19 декабря 2014года.

МКУ СОШ №11.

 Учитель: Забровская Вера Григорьевна.

Задачи урока: Совершенствование кувырка вперед.

2.Обучение опорному прыжку через «козла» в упор присев, соскок прогнувшись.

3.Вис согнувшись(м), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(д).

Цели: Развитие гибкости, ловкости, самостоятельности.

Оборудование: Подкидной мостик, маты, козел, брусья, канат.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | дозировка | Методические указание |
|  Подготовительная часть 10мин. | 10 |  |
| Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока. |  | Рапорт сдает дежурный. Соблюдать технику безопасности |
| Выполнение строевых упражнений : повороты Направо! Налево! Кругом!Ходьба на носках . пятках, в полуприседи, полной приседи. Бег, бег с изменением направления, противоходом, змейкой. Ходьба. Перестроение в колонну по два.Упр1. И.п .основная стойка, 1-2-правую ногу отвести назад на носок, поднять палку вверх, потянуться , 3-4-медленно вернуться в и.п. На следующий счет 1-2 левую ногу отвести назад на носок, 3-4-и.п. Упр2. И.п. стойка ноги врозь, палка за головой на плечах, 1-палка вверх. Наклон влево; 2-и.п. 3-наклон вправо, 4-и.п. Упр3. И.п. основная стойка. 1-выкрут палки назад, 2- выкрут палки вперед.Упр 4. И.п. стойка ноги врозь, 1- поворот туловища влево, палка вверх; 2-и.п.; 3-поворот туловища вправо, 4-и.п.Упр5. И.п. основная стойка. 1-приседание палка под коленями; 2-и.пУпр6. –основная стойка, палка перед пальцами ног на полу. 1- прыжок через палку вперед; 2- прыжок через палку назад.  Основная часть -25 минут.1 отделение: Совершенствование кувырка вперед.2 отделение: Обучение опорного прыжка через козла , в упор присев, соскок прогнувшись.3 отделение .Вис согнувшись (м). Подтягивание на нижней перекладине из положения лежа.(д).4 отделение. Лазание по канату. Заключительная часть 5 мин Перестроение , упражнение на восстановление дыхания. Подведение итогов урока. Задание на дом: Прыжки через скакалку за 30сек. | 1-22мин.4-6р5-7р4-6р.4-6р10-12р.20с.6м.6мин.6мин.6мин.6мин.5мин. | Руки за голову, плечи развернуть, спину держать прямо.Взять гимнастические палочки.Палка внизу.Смотреть вверх на палку.Палка вверх.Руки держат палку на ширине плеч.Палка внизу.Палка вверх.Руки с палкой сзади. Выполнять прыжки в течении20с.Убрать палки. Перестроение по отделениям .Два отделения мальчиков. 2 отделения девочек.Смена снарядов через 5-6мин. Страховка, самостраховка. Группировка.руки держать прямо. При соскоке руки вверх, вниз.Подбородок держать выше перекладины. Чтобы ноги не скользили , их фиксирует одна из учениц.Удерживать канат ступнями. Не допускается скольжение по канату вниз.Выставление оценок. |