**МБОУ СОШ п. Пионерский**

**учитель физической культуры: Зубкова Т.Г.**

**Конспект урока по гимнастике**

**для учащихся 5 «г» класса**

**Тема урока:** Опорный прыжок. Соскок прогнувшись

**Задачи урока:**

**Образовательная задача:**

* Совершенствовать технику опорного прыжка согнув ноги, соскок прогнувшись;
* Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств: координации, выносливости

**Развивающая задача: (Метапредметные результаты)**

* Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
* Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
* Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).
* Развивать умения выполнять простейшие гимнастические комбинации на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

**Воспитательная задача:**

* Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).
* Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).
* Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

 (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД)

**Тип урока:** Закрепление.

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

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастический конь, гимнастические скамейки.

**Место проведения:** спортивный зал

**Дата проведения:**     28.01.2015г.



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание урока | Дозировка | Общие методические указания. |
|            ПОДГО 10Т   -О 12ВИТЕЛЬНАЯ                             | 1 Построение класса, рапорт, сообщение задач урока, повторение Т/Б на занятиях по спортивной гимнастике.         *Строевые упражнения на месте*:Повороты на право, на лево, кругом, перестроения в две и три шеренги.  *Ходьба*:- на месте:с поворотами на право, на лево, кругом.  - в движении по залу: на носках руки в стороны, на пятках руки за голову, перекатом с пятки на носок руки на поясе, на внешней стороне стопы руки на поясе, в полу - приседе руки на поясе, в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом. *Бег*:- обычный- с высоким подниманием бедра- с захлёстыванием голени назад- приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком)- спиной вперёд.- змейкой- обычный- переход на шаг- перестроение в две шеренги *Общеразвивающие упражнения с набивным мячом:*  | 2мин               2 мин       3 мин          3 мин          4 – 6 повт                       |     Обратить ***внимание***на правильную осанку. Ходьбу на бревне выполняют с носка стопы.Колени прямые Руки прямые  Сообщение на тему изучаемого гимнастического снаряда. Приземление на согнутые ноги  Колени прямые   Руки прямые   Обратить ***внимание***на правильную осанку.***Помощь и страховка***: стоять сбоку (ближе к месту приземления), быть готовым поддержать при падении вперёд или назад.  Руки в стороныПри упоре согнувшись поднять высоко таз.Ошибки: слабое сгибание в тазобедренных суставах в положении упора согнувшисьС 2-3 шагов разбегаНаскок на гимнастический мостик выполняется до него, толчок от мостика происходит двумя ногами, спина прямая, приземление на согнутые ноги.Руки прямые, упор в начале гимнастического козла, ноги прямые, носки натянуты.Сообщение на тему изучаемого гимнастического снаряда.      |
|       ОСН  20О   -В  25НАЯ    |  **Подводящие упражнения опорного прыжка**- **Опорный прыжок:** - Повторение приземления: И.П. упор присев -  прыжок вперёд- вверх, руки вверх – в стороны, приземление на согнутые ноги .-Разбег – наскок, толчок от гимнастического мостика двумя ногами, с упором руками на коне, приземление на мостик, ноги вместе.- Разбег-наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами с упором руками на коне в упор присев на коне -из упора присев, соскок -из упора присев, соскок прогнувшись **Самостоятельная работа учащихся - опорный прыжок** **Подвижная игра** – выбор учащихся | 10мин                       7 – 10мин               | Маты, снаряды, инвентарь.Техника выполнения. Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног вниз-назад. Перед приземлением надо снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление.Страховка и помощь. Стоять спереди-сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо. Наскок на козла с места с мостика в упор присев, соскок прогнувшисьСоблюдение правил игры и техники безопасности во время проведения |
| ЗА  3К   -Л  5ЮЧ | - Построение, подведение итогов занятия, разобрать ошибки, если имели место. Выставление оценок за работу на уроке.Домашнее задание     | 3 мин | Отметить учащихся отличившихся на уроке .Сообщение оценок. |