**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)

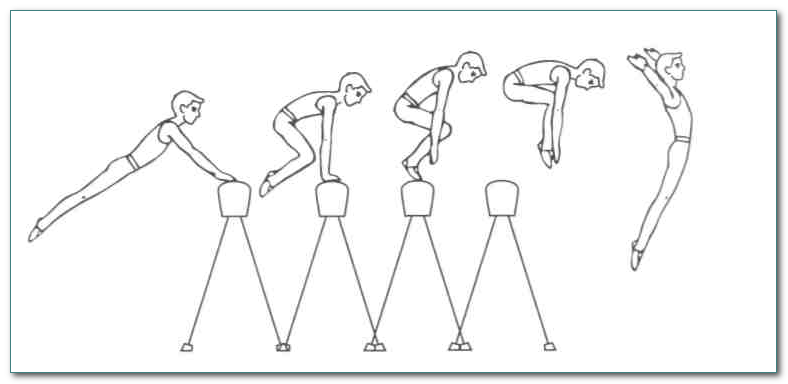
**Тип урока:** Закрепление.

**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.

[](http://obg-fizkultura.ru/wp-content/uploads/2015/01/Opornyiy-pryizhok-cherez-kozla-v-shirinu-sognuv-nogi.png)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание урока | Дозировка | Общие методические указания. |
| П  О  Д  Г  О 10  Т   -  О 12  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | 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 стороны  При упоре согнувшись поднять высоко таз.  Ошибки: слабое сгибание в тазобедренных суставах в положении упора согнувшись  С 2-3 шагов разбега  Наскок 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. |
| О  С  Н  20  О   -  В  25  Н  А  Я | **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 прогнувшись  Соблюдение правил игры и техники безопасности во время проведения |
| З  А  3  К   -  Л  5  Ю  Ч | - 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. |