

Класс: 5а

Тема: «Опорный прыжок через гимнастического козла».

Тип урока: комбинированный.

Инвентарь и оборудование: Гимнастический козел, гимнастические маты, подкидной мостик, разметочные конусы, гимнастические скамейки.

Продолжительность урока: 40 минут

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 28 им. И.И. Яценко

Учитель: Козлов Александр Андреевич

Цели урока: обучить технике опорного прыжка через козла ноги врозь.

Задачи урока:

1. Образовательные:

а) Обучение технике опорного прыжка.

2. Воспитательные:

а) Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, смелости.

б) Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

3. Оздоровительные:

а) Формирование правильной осанки.

б) Развитие силы, гибкости, ловкости, координации.

в) Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Технологическая карта урока

Класс	5 а
Тип урока	Комплексный
Технология построения урока	Фронтальная и поточная. Индивидуальная
Тема урока	Опорный прыжок через гимнастического козла
Цель урока	Мотивация учебной деятельности
Основные термины, понятия	Гимнастический козел, подкидной мостик, опорный прыжок, поза приземления, прыжок прогнувшись

Часть урока	Содержание урока	Дозировка, мин	ОМУ (организация – методические указания)
I	Подготовительная часть:	15 мин.	
	Вводная		
	1. Построение, приветствие.	1 мин.	Учитель
	2. Сообщение задач урока	1 мин.	Учитель
	3. Строевые упражнения	1 мин	Четкость выполнения команд,
	4. Ходьба с заданиями на осанку, с изменением положения рук:	3 мин.	следить за осанкой, вперёд не наклоняться; носки оттянуты.
	а) на носках, руки на пояс б) на пятках, руки за голову в) на внутренних и внешних сводах стопы, г) быстрая ходьба		
	5. Беговые упражнения: С высоким подниманием бедра, С захлестыванием голени, Приставными шагами	2 мин	Ноги в коленном суставе слегка согнуты, руки на пояс. Сопротивлять дистанцию.
	6. ОРУ а) рывки руками	7 мин.	Руки в локтях не сгибать с максимальной амплитудой, руки на пояс, ноги в коленях не сгибать

	б) круговые движения руками в) круговые движения тазом г) наклоны вперёд д) выпады е) махи ногами ж) приседание з) прыжки		пружинистыми движениями спина прямая пятки от пола не отрывать.
II	Основная	20 мин.	
	Опорный прыжок: отработать позу приземления.	6 раз.	После отталкивания ноги прямые
	и.п. – стоя на гимнастической скамейке полуприсед, соскок прогнувшись	6 раз.	Взгляд направлен в перед наскок на мостик с толчковой ноги
	и.п. – прыжок на мостике ноги врозь с опорой на козла	6 раз.	Одновременно выпрямить ноги и опустить руки вниз приземление на две ноги.
	и.п. – тоже, но с разбега	4 раза.	
	и.п. – упор стоя руками на гимнастический козёл, отталкиваясь от подкидного мостика, вскок в упор присев, соскок прогнувшись	6 раз.	
	и.п. – прыжки ноги врозь через козла с разбега	4 раз.	
	И.п. - выполнить прыжок с разбега в полной координации	5 раз.	
	Подвижная игра «Мяч капитану».		Площадка ограничена линиями. Все игроки с ведением мяча перемещаются по этой площадке. Водящий с ведением мяча должен передать мяч капитану, который стоит в обруче
III	Заключительная	3 мин.	
	Упражнения на координацию движения	1 мин.	выполнять определенную двигательную задачу посредством взаимодействия мышц, реакции, концентрации внимания, техники выполнения движения,

1. Построение	0,5	
2. Итог урока	1	Учитель подводит итог урока: «Задачи выполнены». Отметить лучших, выставить оценки. Сделать замечание.
3. Домашнее задание	0.5	Комплекс утренней гимнастики. Прыжковые упражнения.
Планируемые результаты урока		
Предметные: Метапредметные: Личностные:	(объем освоения и уровень владения компетенциями): <i>научатся:</i> в доступной форме объяснить технику выполнения прыжков, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия. <i>получат возможность научиться:</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений. (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность): <i>познавательные</i> – овладеть способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения опорного прыжка; <i>коммуникативные</i> – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих; <i>регулятивные</i> – умение технически правильно выполнять двигательные действия (опорный прыжок). Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, развивать внимание, ловкость, координацию; умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения кувырка вперед, назад	
Организация пространства		
Формы работы		
Фронтальная, поточная, индивидуальная.		Ресурсы Книгопечатная продукция: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная

		линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Лях М.:Просвещение, 2012г.-104с. <i>Технические средства обучения: мамы</i>	
Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Универсальные учебные действия
I. Организационный момент	Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета. Построение; приветствие. Настроить детей на работу.	Слушают и обсуждают тему урока.	Личностные: формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
II. Актуализация знаний	Вопрос. Ребята, какие двигательные действия вы знаете? - Сегодня мы будем с вами изучать опорный прыжок. Какое значение имеют прыжки для физической подготовки человека. * класс «Равняйся!», «Смирно!», * выполнение строевых упражнений <i>Новорожденный нагнет, направо, кругом на месте!</i> * направо, ходьба по залу с заданием, с дистанцией 2 шага * взять мячи <u>Выполнение команд.</u> перестроение. Дает команды: «На 9 – 6 – 3 – на месте рассчитайсь!», «по расчёту вперед шагом марш!». * Комплекс ОРУ. Перестроение в одну шеренгу За направляющим шагом марш положить мячи Беговые упражнения.	Слушают наводящие вопросы учителя, выполняют задания учителя. Настрой на урок. Самооценка готовности к уроку. Выполняют упражнения. Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.	Познавательные: <i>обще учебные</i> – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации. Личностные: воспитание дисциплинированности. Регулятивные: развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

III. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач	Объяснение учителем техники правильного выполнения упражнения и показ более подготовленным учеником.	Образно воспринимать двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения.	Познавательные: <i>Обще учебные</i> – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации.
IV. Изучение нового материала.	Формулирует задание, осуществляет контроль. Построение <u>Проводит подготовительные упражнения:</u> * отработка позы приземления, * подводящие упражнения, Выполнение прыжка со страховкой. Объясняет технику выполнения. Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль.	Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность. Слушают, выполняют упражнения Договариваясь о распределении функций и ролей совместной деятельности.	Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем кувьрка вперед, назад
V. Самостоятельное творческое использование сформированных умений.	Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику безопасности, страховку, само страховку. Ориентировать обучающихся на согласованность действий при выполнении прыжков.	Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности. Слушают, выполняют упражнение	Познавательные: восстановить навык в выполнении плотной группировки. Закрепление техники выполнения кувьрков вперед, назад. Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера при страховке
VI. Первичное осмысление и закрепление	Игра «Мяч капитану». Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль	Выполняют игровое задание.	Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера

VII. Рефлексия. Итоги урока.	Упражнения на координацию Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока. - молодцы! Вы сегодня показали, что действительно очень подготовленный класс. На уроке была хорошая дисциплина. Обобщить полученные на уроке сведения. Проводит беседу по вопросам: - Чему новому Вы сегодня научились? Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся. Домашнее задание	Выполняют упражнения Оценить процесс и результаты своей деятельности Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. Осуществлять контроль и самоконтроль, ставят оценку.	Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. Личностные: анализ собственной деятельности на уроке
---	---	---	---