**Конспект урока в 5 классе.**

**Тема: «Опорный прыжок через 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

**Дата проведения:**

**Время проведения:**

 **Учитель:**МельниковАлександр Николаевич.

**Цели урока**: Содействовать освоению гимнастических упражнений

**Задачи урока:**

**1. Образовательные:**

1.  Обучение технике опорного прыжка.

**2. Воспитательные:**

1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, смелости.
2. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

**3. Оздоровительные:**

1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие силы, гибкости, ловкости.
3. Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Технологическая карта урока**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка, мин |  ОМУ  (организация – методические указания) |
|  1 |  2 |  3 |  4 |
| **I** | **Подготовительная часть:** | 15 мин. |  |
|  | **Вводная**  |   |  |
|  | 1.Построение, приветствие. |  1 | Учитель |
|  | 2.Задачи на урок |  1 | Учитель  |
|  | Строевые упражненияХодьба с заданиями на осанку, с изменением положения рук:а) на носках, б) на пятках, в) на внутренних и внешних сводах стопы,  |  1 мин | Четкость выполнения команд,следить за осанкой, вперёд не наклоняться;носки оттянуты. |
|  | Комплекс упражнений с набивными мячами | 8-10 мин | Правильное выполнение упражнений, с большой амплитудой движений, в гимнастическом стиле |
|  | Беговые упражнения:С высоким подниманием бедра,С захлестыванием голени,Приставными шагами | 2 мин |  |
|  **II** | **Основная** |  20 |  |
|  | **Опорный прыжок**отработать позу приземления. | 6 раз. |  |
|  | и.п. – стоя на гимнастической скамейке полуприсед, соскок прогнувшись | 6 раз. |
|  | И.п. – упор лежа на полу, прогибаясь в тазобедренном суставе толчком ног, упор присев | 6 раз. |
|  | и.п. – упор лежа на полу. Упор присев, прыжок вверх прогнувшись | 4 раза. |
|  | И.п. – стоя лицом к опоре, упор стоя прыжки согнув ноги | 6 раз. |
|  | И.п. – упор стоя на гимн.козла, отталкиваясь от подкидного мостика, вскок в упор присев, соскок прогнувшись | 4 раз. |
|  | Выполнить прыжок с разбега в полной координации | 5 раз. |
|  | Игра «зайцы и кочки» |  |  |
|  **III** | **Заключительная** |  3 |  |
|  | Игра на координацию |  | Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок). |
|  | 1.Построение |  0,5 |  |
|  | 2.Итог урока |  1 | Учитель подводит итог урока: «Задачи выполнены».  |
|  | 3.**Домашнее задание** |  0.5 | Комплекс утренней гимнастики. Водные процедуры. Закаливание. Стр.100. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Планируемые результаты  урока** |  |  |
| **Предметные:****Метапредметные:****Личностные:** |  (объем освоения и уровень владения компетенциями):*научатся:*  в доступной форме объяснять технику выполнения прыжков, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия. *получат возможность научиться:*  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.(компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):*познавательные –*овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения опорного прыжка;*коммуникативные –* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих,*регулятивные –* 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** |  | **Ресурсы** |
| Фронтальная, поточная, индивидуальная. |  | ***Книгопечатная продукция:*** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского,   В.И.Лях   М.:Просвещение,2012г.-104с.***Технические средства обучения: маты*** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Универсальные учебные действия** |
| **I. Организационный момент** | Проверяетготовность 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 /*повороты налево, направо, кругом на месте/*\* направо, ходьба по залу с заданием, с дистанцией 2 шага\* взять мячиВыполнение команд.перестроение. Даёт команды: «На 9 – 6 – 3 – на месте рассчитайсь!», «по расчету вперед шагом марш!». \* Комплекс ОРУ с набивными мячами.Перестроение в одну шеренгуЗа направляющим шагом марш положить мячиБеговые 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:****обще учебные*– извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;*логические –*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:****обще учебные*– извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;*логические –*осуществляют поиск необходимой информации. |
| **IV. Изучение нового материала.** | Формулирует задание, осуществляет контроль.Построение *Проводит подготовительные упражнения:*\* 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 упражнениеДоговариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности. | ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем кувырка вперед, назад. |
| **V. Самостоятельное творческое использование****сформированных УУД.** | 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 кувырков вперед, назад***.******Коммуникативные:*** умеютдоговариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера при страховке |
| **VI. Первичное осмысление и закрепление** | Игра «зайцы и кочки»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:*** умеютдоговариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера |
| **VII. Рефлексия.****Итоги урока.** | Игра на координацию  Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока.- молодцы! Вы сегодня показали, что действительно очень подготовленный класс. На уроке была хорошая дисциплина.Обобщитьполученные на уроке сведения. Проводит беседу по вопросам:- Чему новому Вы сегодня научились?Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся. Домашнее задание | Выполняют игру.Оценить процесс и результаты своей деятельностиОтвечают 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 |