**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 упражнения  Ходьба 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 мячи  Выполнение команд.  перестроение. Даёт команды: «На 9 – 6 – 3 – на месте рассчитайсь!», «по расчету вперед шагом марш!».  \* Комплекс ОРУ с набивными мячами.  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:***  *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 упражнение  Договариваться 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 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 |