

Тема раздела: Гимнастика.

Тема занятия: Обучение опорному прыжку через гимнастического козла в ширину способом ноги врозь.

Комплексные цели урока:

Методические:

- активизация учебно-познавательной деятельности обучающихся, формирование общих компетенций (ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7) через использование технологий деятельностного и личностно-ориентированного подходов к физическому воспитанию, технологий здоровьесбережения.

Образовательные:

- обучение технике опорного прыжка через гимнастического козла в ширину ноги врозь;
- совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений и упражнений в равновесии на узкой скамейке, изученных ранее;
- формирование умений и навыков самостоятельной работы во время выполнения заданий, инструкторских навыков, самоконтроля физического состояния, техники выполнения упражнений и результата.

Воспитательные задачи:

- повышение мотивации к занятиям физической культурой, развитие интереса к своему здоровью, ведению ЗОЖ;
- совершенствование личностных и профессионально значимых психофизических качеств (ответственности, коммуникабельности, волевых качеств, координационных и кондиционных способностей, этики спортивного поведения).

Развивающие (оздоровительные):

- укрепление здоровья, развитие функциональные возможности организма;
- развитие моторных и вербальных коммуникативных навыков.

Методическое обеспечение учебного занятия: рабочая программа, конспект учебного занятия, КТП, инструкции по ОТ и ТБ.

Оборудование и инвентарь: гимнастический козёл, гимнастический мостик, установочные приспособления, маты гимнастические 1 штук, гимнастические скамейки 2 штуки.

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1.Подготовительная часть</p> <p>Построение и приветствие.</p> <p>Сообщение задач урока</p> <p>обучение технике опорного прыжка через гимнастического козла в ширину ноги врозь;</p> <p>совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений и упражнений в равновесии на узкой скамейке, изученных ранее.</p> <p>Перестроение в колонну(поворот направо).</p> <p>В обход налево по залу, шагом Марш!</p> <p>Ходьба:</p> <p>-Ходьба гимнастическим шагом</p> <p>-ходьба на носках, руки в стороны.</p> <p>Бег: Бегом, Марш!</p> <p>-бег в медленном темпе по кругу</p> <p>-с подниманием прямых ног вперед</p> <p>- с подниманием прямых ног назад</p> <p>Перестроение в колонну по три. «Налево по три, Марш!»</p> <p>О.Р.У. на месте без предметов</p> <p>1. И.П.-основная стойка</p> <p>1-полуприсед, руки прямые вперёд, наклон головы вперёд.</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-полуприсед, руки прямые в стороны, наклон головы назад</p> <p>4-и.п.</p>	<p>3 мин</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>2 мин</p> <p>1 прямая</p> <p>1 прямая</p>	<p>Ходьба по счёт преподавателя.</p> <p>Наступание с носка, спина прямая, голова приподнята, отмашка прямыми руками в боковой плоскости.</p> <p>Тянуться вверх, спина прямая, руки прямые напряжены, пальцы вместе.</p> <p>Бежать на носках с соблюдением осанки, не обгоняя друг друга.</p> <p>Выполнять по разметке волейбольной площадки. Руки держать на поясе. Носки тянуть, поднимать ноги , как можно выше. По противоположной стороне зала идти шагом.</p> <p>Команду по набору дистанции и интервала в 2 шага подать с учётом расстановки гимнастических снарядов.</p> <p>Упражнения выполняются под счёт преподавателя с показом.</p> <p>Упражнения начинать в левую сторону, с левой руки.</p>

<p>2. И.П.-основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч 1-с поворотом корпуса влево, отвести прямую левую руку назад, ладонью вверх, посмотреть на руку 2-и.п.</p>	4 раза	
<p>3-4- то же в правую сторону 3. И.П.- стойка левая рука вверх, правая внизу прямые 1 – рывок руками назад 2 – то же правая вверх 3-4 –то же</p>	4 раза	
<p>4. И.П.-основная стойка 1-поднимая прямые руки верх,прогнуться 2-наклон вперед руками тянуться к пальцам ног</p>	4 раза	
<p>3-4 – то же 5. И.П.-основная стойка, руки на поясе 1 – наклон влево, правой рукой потянуться в сторону наклона 2- то же в правую сторону 3-4 – то же.</p>	4 раза	
<p>6. И.П.-основная стойка 1-приседание, руки прямые вперед 2-и.п. 3-приседание, руки прямые в стороны 4.-и.п.</p>	4 раза	
<p>7. И.П.- упор сидя сзади 1- поднять прямые ноги в положение угла 2 –развести прямые ноги в стороны 3-свести ноги 4-и.п.</p>	4 раза	
<p>8. И.П.-основная стойка 1-прыжок ноги врозь, руки в стороны 2-прыжок ноги вместе, руки вверх</p>	4 раза	<p>Перед выполнением упражнения выполнить «полповорота напра-ВО!</p>

<p>3-4 – то же.</p> <p>9. Ходьба на месте.</p> <p>Подводящее упражнение 1.</p> <p>Из упора стоя на полу толчком ногами в упор ноги врозь, ноги врозь с последующим их сведением и приземлением в полуприсед.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Восстановить дыхание.</p>
<p>2. Основная часть</p> <p>Подводящее упражнение 2.</p> <p>С одного шага напрыгивание на мостик с опорой на гимнастический снаряд подскок с разведением и сведением ног в воздухе с последующим приземлением на мостик.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь.</p> <p>«Разойдись!», «За мной в колонну по 3 стройся!»</p>	<p>По 2 раза</p> <p>По 2 раза</p> <p>По 2 раза</p>	<p>Команда «Разойдись!», «В одну шеренгу стройся!». Построить лицом к снаряду для опорного прыжка.</p> <p>Создать представление об изучаемых двигательных действиях и способах страховки.</p> <p>Страховку выполнять у места приземления за рука выше локтя. С одной стороны преподаватель, с другой обучающийся, выполнивший упражнение.</p> <p>Выполнять упражнения со сменой сторон относительно гимнастического снаряда.</p>
<p>3. Заключительная часть</p> <p>1. Уборка оборудования и инвентаря.</p> <p>2. Построение.</p> <p>3. Итоги выполненной работы, ошибки и трудности в выполнении упражнений.</p> <p>4. Оценивание обучающихся за работу на уроке.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Оценить командиров отделений и по одному обучающемуся с каждого отделения</p>