Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 5

**Методическая разработка по учебному предмету «Физическая культура»**

**Раздел программы «Гимнастика»**

**Тема урока:** «Совершенствование: Опорный прыжок через коня ноги врозь».

Разработал: Учитель высшей

квалификационной категории:

Ахметьянов И.А.

г. Пыть-Ях, 2024 год

**Цели и задачи:**

1.Совершенствование: Опорный прыжок через коня ноги врозь.

2. Развитие: силы, ловкости, координации, точности, прыгучести, скорости, выносливости.

3. Воспитание: морально волевых качеств, дисциплинированности.

**Класс: 10**

**Спортивный инвентарь:**свисток, мяч, секундомер, рулетка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока**  | **Основные методы и приёмы, ключевые  слова, формы организации, содержания.** | **Дозировка** | **Методические указания.** |
| **1.****Вводная часть урока.**   | Построение. Рапорт,Приветствие.Сообщение задач урока.**Строевые упражнения:** (повороты на месте, направо, налево).**Разминку проводит учитель физкультуры.** Разнообразная ходьба:Разнообразная бег:- шагом (восстановление дыхания).Построение, расчет на 1-2;**ОРУ в движении:****1**)И.п. - левая рука вверху, рывки руками на 1-4 р.**2)** И.п. – руки перед грудью1-2 – рывки руками3-4 – отведение рук в стороны**3)** И.п. – руки к плечам1-4 – вперед одновременно вращение плечевым суставом1-4 – назад.**4)** И.п. руки скрепить в замок 1- руки вперед2 - вверх3-4 – то же самое**5)** И.п.1 – выпад на левую ногу2 – на правую ногу3-4 – то же самое, все выполняется в движении**6)** И.п – руки вперед.1-2 – мах лев. ногой, коснуться пр. ноги3-4 – то же  самое**7)** прыжки с продвижением вперед:4 – на лев. ноге4 – на пр. ноге4 – на двух ногах. |  30``  30``1`2`30``1`30``                    9` | Наличие спортивной формы.  Чёткое  выполнение упр.  Руки     прямые,   спина   ровная,     плечи    развёрнуты,   ноги   в коленях    не    сгибать.Следить за постановкой ног, за дыханием.Вдох – нос, выдох – рот. Руки прямые в локтях не сгибать, рывок как можно больше. Рывки выполняются с полной амплитудой, руки держать ровно на уровне груди, отведение прямых рук в сторону. Вращение выполняется с полной амплитудой, руки не отрывать от плеча  Руки прямые – не задерживаем дыхание Выпад стараться выполнять глубже, спину держим прямо, дыхание не задерживаем. Мах выше, ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Прыжки как можно выше.   |
| **2.****Основная часть.** | а***)Совершенствование: Опорный прыжок через коня ноги врозь.******Подводящие упражнения:***прыжки на мостик с опорой руками на снаряд, разводя ноги врозь и поднимая таз до уровня плеч, из приседа на ближней части коня прыжок ноги врозь с опорой руками о дальнюю часть. https://documents.infourok.ru/788f146a-5de9-414d-977c-6eeeaff734a7/0/image002.jpg |   15`                                      | **Разбег:**равномерный, без рывковых ускорений. Длина разбега 12 – 15 м.**Наскок на мостик:**На носки напряженных, почти прямых ног без перехода на всю стопу. Ноги на мостике располагаются параллельно, примерно на ширине стопы.1.(юноши) Ставя руки на на коня значительно вперед туловища, одновременно с отталкиванием ими развести ноги врозь со сгибанием в тазобедренном суставах. После отталкивания ногами от мостика сразу же оттолкнуться руками. Толчок должен быть направлен вверх. Одновременно с толчком руками энергично развести ноги врозь и прогнуться, руки вверх – наружу.2.После отталкивания согнуть ноги и резко оттолкнуться, пройдя над конем, прогнуться и завершить прыжок устойчивым приземлением. Упражнения на «бревне»Выполняются в ходьбе, с высоким подниманием бедра,  на носках, в стойках, полуприседе и приседе и др. положениях, а также махом.                   2. Повороты выполнять скрестно правой ногой, стараться удержать равновесие 3. Выполняется из приседов, садов, смешенных упоров и из различных сток. Соблюдать страховку учащихся, следить за правильным выполнением. |
| **3. Заключительная часть.** | Построение.Подведения итогов. Д/З: |  5` | Замечания за урок.Оглашение оценок(Ю) – отжимание, подтягивание, |