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 грудью  1-2 – рывки руками  3-4 – отведение рук в стороны  **3)** И.п. – руки к плечам  1-4 – вперед одновременно вращение плечевым суставом  1-4 – назад.  **4)** И.п. руки скрепить в замок   1- руки вперед  2 - вверх  3-4 – то же самое  **5)** И.п.  1 – выпад на левую ногу  2 – на правую ногу  3-4 – то же самое, все выполняется в движении  **6)** И.п – руки вперед.  1-2 – мах лев. ногой, коснуться пр. ноги  3-4 – то же  самое  **7)** прыжки с продвижением вперед:  4 – на лев. ноге  4 – на пр. ноге  4 – 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, |