

# ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Выполнил:  
учитель физической культуры  
МАОУ СОШ №14  
имени А.Ф. Лебедева г. Томска  
Зехов Евгений Сергеевич

# Тема урока: Опорный прыжок

**Задачи:**

- 1. Построение и перестроение в шеренгах**
- 2. Обучение технике выполнения опорного прыжка**
- 3. Развитие физических качеств**

# Ход урока:

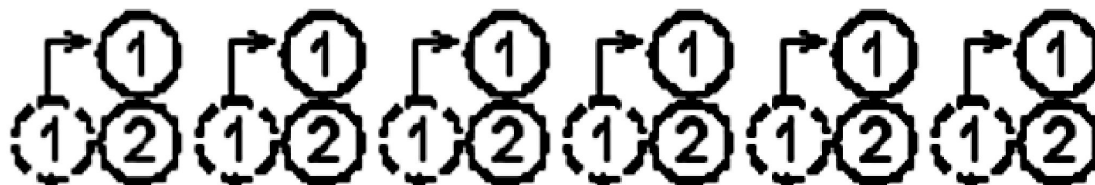
- **Вводно-подготовительная часть: 15 мин.**
- **Основная часть: 27 мин.**
- **Заключительная часть: 3 мин.**

# **Вводно-подготовительная часть:**

- **Построение в шеренгу. Рапорт.  
Приветствие.**
- **Перестроение из одной шеренги в две и  
обратно.**
- **Общеразвивающие упражнения на месте.**

# Перестроение из одной шеренги в две и обратно

- Перестроение выполняется после предварительного расчета на первый – второй по команде: «В две шеренги – стройся!» По этой команде первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают за вторым номером. Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.



# Общеразвивающие упражнения на месте

- 1. И. п.- основная стойка, движение на месте. Шаг с левой ноги, правую руку вверх, левую назад и наоборот
- 2. И. п. - левую руку на пояс, правую в сторону, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
- 3. И. п. - левую руку за голову, правую вверх, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
- 4. И. п. - руки в стороны, высоко поднимая прямую ногу, хлопок под ногой, один шаг делать на два счета
- 5. И. п. - встать в позу «на четвереньки», сделать четыре шага на носках, выпрямиться, сделать четыре обычных шага



# Основная часть:

- 1. Обучение технике опорного прыжка
- 2. Развитие силовых качеств



# Обучение технике опорного прыжка

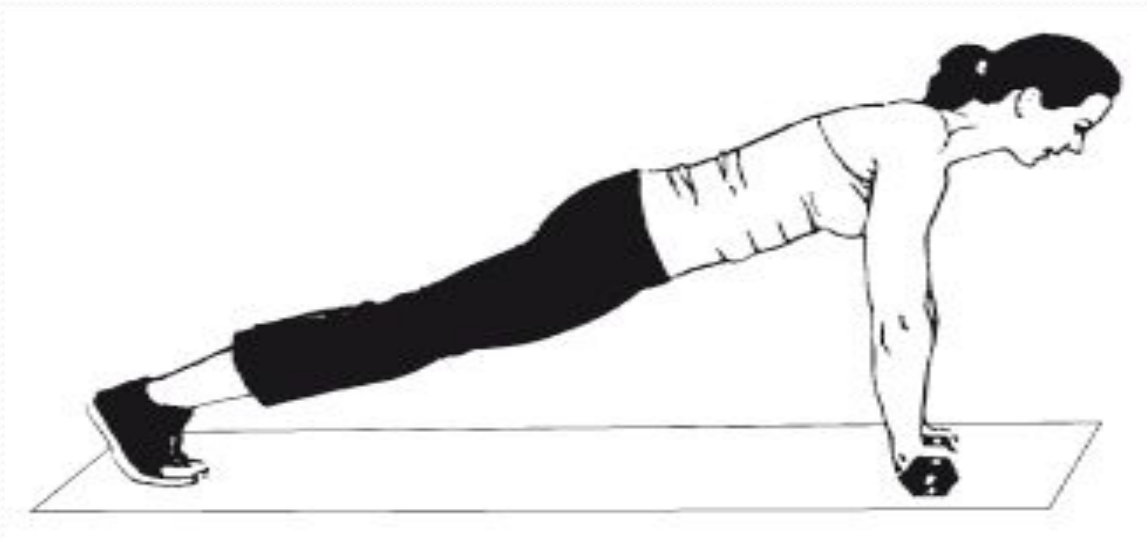


- **Выполнение:** с небольшого разбега, опираясь о снаряд прямыми руками в упор, стоя на коленях. Отвести руки назад, слегка наклониться вперед. Махом руками вперед, выпрямляясь и отталкиваясь от снаряда ногами, сделать соскок вперед. Учитель страхует учащихся, стоя у места приземления, лицом к снаряду, держит их за руки, выше локтя, помогает маху руками и выполнению соскока. Страховать следует в начале обучения и во время наскока на снаряд, предупреждая падение назад.



# Развитие силовых качеств

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на скамейки для мальчиков, руки в упоре на скамейке для девочек.



# **Заключительная часть:**

- **Построение в одну шеренгу.**
- **Подведение итогов уроков.**
- **Переодевание в раздевалке.**
- **Организованное возвращение в класс.**

# Список используемых

## ИСТОЧНИКОВ

- Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, Н.В. Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2011.
- Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2011
- Иванов, К.М. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам : учебное пособие для студентов физкультурных учебных заведений / К.М. Иванов, Б.П. Кашеваров. – Л. : Изд-во Ун-та Лесгафта, 2008