



Урок по гимнастике.5 класс

Тема: Вскок в упор стоя
на коленях и соскок
взмахом рук.

Цель: организация поэтапного
выполнение упражнения на
высоком техническом уровне.

Задачи:

- * Развивающая: Разучивание опорного прыжка.
- * Познавательная: Развитие гибкости.
- * Воспитательная: Проявление дисциплинированности.
Трудолюбие и упорство в достижении поставленных
целей.

Личностные результаты-

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
- формирование ответственного отношения к учению.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности.
- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Подготовительная часть



Строевые упражнения

Повороты на месте



Повороты водителя за рулём



Общеразвивающие упражнения

Медленный бег



Перестроение



Предметные результаты

Умение подбирать физические упражнения

Знать историю Олимпийского движения



Упражнения на скамейке



Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности



Вести счёт при выполнении упражнений и выполнять технику безопасности.



Проявлять качества силы, ловкости и координации движений при выполнении упражнений.



Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических ошибок.



Прыжковые упражнения. Работа в группах.



Эстафеты.

Личностные-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.



Помогаем друг другу в преодолении трудностей для достижения поставленной цели.

