Конспект урока физической культуры

 по разделу «Гимнастика» для учащихся 5-х классов

Тема урока: «Опорный прыжок через козла».

Тип урока: обучающий.

Основные задачи:

1. Научить выполнению опорного прыжка через козла: «Вскок в упор присев и соскок прогнувшись».
2. Содействовать развитию координационных способностей, прыгучести, силы применительно к опорному прыжку.
3. Содействовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия, смелости и решительности, воспитанию культуры движений.
4. Содействовать формированию знаний об основах техники, о прикладном значении, оздоровительно-развивающем значении опорного прыжка.

Место проведения: спортивный зал размером 24 х12м.

Время проведения: 9.55 – 10.40

Оборудование и инвентарь:

1. гимнастические маты – 5шт.,
2. гимнастический козёл – 1шт.,
3. гимнастический (подкидной) мостик – 1шт..

Дата проведения: 17 декабря 2013 года

Конспект составила:

Левкович Людмила Борисовна, учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 79 Калининского района г. Санкт-Петербурга

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжи-тельность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дози-ровка | Организационно – методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Подготовительная часть – 12-13 минутПодготовительная часть – 12-13 минут | Обеспечить начальную готовность и психологическую подготовку учащихся к уроку.Создать целевую установку на достижение результатов предстоящей деятельности; содействовать профилактике травматизма.Содействовать концентрации внимания, дисциплине, умению выполнять повороты.Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижении.Способствовать профилактике нарушений осанки, плоскостопия.Активизировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.Способствовать подготовке мышц, связок стопы.Содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС.Обеспечить функциональную готовность организма к выполнению опорного прыжка.Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и увеличению подвижности в суставахСодействовать увеличению эластичности мышечной ткани и увеличению подвижности в суставах Организовать учащихся к выполнению ОРУ.Обеспечить функциональную готовность организма к выполнению опорного прыжка.Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища и увеличению подвижности в суставах(упр. 1, 2, 3)Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища и увеличению подвижности в суставах(упр. 1, 2, 3)Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища и увеличению подвижности в суставах(упр. 1, 2, 3, 4) | 1.Организованный вход в зал в колонне по-одному, построение в шеренгу, приветствие.2. Сообщение задач урока, правил техники безопасности.3. Повороты на месте: направо, налево, кругом.4. Перестроение в колонну по-одному поворотом на месте, ходьба в обход зала.5.Передвижение в колонне по-одному в обход зала:-на носках, руки вверх;-на пятках, руки к плечам;-на внешнем своде стопы, руки на пояс;-перекатом с пятки на носок, руки в стороны.6. Передвижение в беге в колонне по-одному в обход зала.7. Бег:- с выбрасываем вперёд прямых ног;- с высоким подниманием бедра;- с захлёстом голени назад.8. Упражнения в глубоком дыхании при передвижении в ходьбе, руки на пояс.9. Упражнения в движении при ходьбе в обход зала.*1. И.п. – руки вперёд;**1-2-3-4 – круговые движения кистью внутрь;**1-2-3-4 – тоже наружу.**II. И.п. – левую руку вверх;**1-2 – рывки руками;**3-4 – правую вверх, рывки руками.**III. И.п. – руки в стороны;**1-2-3-4 – круговые движения рук по большой амплитуде вперёд;**1-2-3-4 – тоже назад.*9. Перестроение из колонны по-одному в колонну по три в движении одновременным поворотом налево.10. Общеразвивающие упражнения:*1. И.п.-о.с.**1 - левую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться:**2 - выпрямиться в и.п.;**3 - правую ногу, назад на носок, руки вверх, прогнуться;**4 - выпрямиться в и.п..**II. И.п.-стойка ноги врозь,* *руки на пояс;**1-2 – левую руку вверх, наклоны вправо;**3-4 – правую руку вверх, наклоны влево.**III. И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны;**1-2-3 – наклоны вперёд книзу, ладонью коснуться пола;**4 – выпрямиться в и.п..**IV. И.п.- о.с.**1 - упор присев;**2 – упор лёжа;**3 – упор присев;**4 – выпрямиться в и.п..**V. И.п. – о.с.**1-2-3 – прыжки на месте;**4 – прыжок с подтягиванием коленей к груди.* | 20-30с20-30с20-30с15-20спо30м каж-дым спосо-бом2 мин1 мин30сек4-6 раз4-6 раз4-6 раз30-40с4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз | Требовать быстроты и чёткости выполнения действий, обратить внимание на внешний вид учащихся.Обеспечить доступность и чёткость формулировки задач, правил техники безопасности.Обратить внимание учащихся на правильность выполнения, исправить ошибки.Размыкание в движении на дистанции два шага.Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки, положения рук. Соблюдать дистанцию.Акцентировать внимание учащихся на соблюдение дистанции, следить за техникой бега с равномерной интенсивностью.Акцентировать внимание на положении рук, туловища, постановке стопы: туловище вертикально; руки согнуты в локтях, как при беге; постановка стопы на носок, стопы не разворачивать На 2 шага – глубокий вдох; на 2 шага – выдох.Дистанция 2 шагаРуки прямые, выполнять энергичноИнтервал и дистанция 3 шагаСледить за положением рук и ног. Нога отставляется назад прямая: руки выпрямлены, ладонь внутрьСледить за положением рук и амплитудой наклонаНоги не сгибать в коленях, стараться коснуться поверхностиНоги вместе.Руки на ширине плеч.  |
| Основнаячасть25-27 минут  | Сформировать умение выполнять приземление в опорном прыжке Сформировать умение выполнять соскок прогнувшись и приземление в опорном прыжкеСформировать общее представление о прыжке Сформировать умение выполнять насоскок на мостик в опорном прыжке Сформировать умение выполнять насоскок на мостик, отталкивание и приземление Сформировать умение выполнять насоскок на мостик, отталкивание и приземление Сформировать умение выполнять опорный прыжок в целом Сформировать умение выполнять опорный прыжок в целом | 11. Упражнения на овладение опорным прыжком через козла:***Упражнения на освоение приземления:***Упр.1.1 – И.п. –принять позу приземления;2-3 – удерживать;4 – выпрямиться в и.п..Упр.2.1 - И.п. – упор присев2 – выпрыгнуть вверх, руки вверх, прогнуться;3 – приземлиться на полусогнутые ноги, руки вперёд-вверх дугами наружу;4 - выпрямиться в и.п..12. Перестроение в колонну по одному***Демонстрация опорного прыжка учителем или учеником. Показ плакатов и объяснение техники прыжка.******Упражнения на освоение******наскока на мостик и толчка двумя ногами:***Упр. 1. И.п. – упор стоя на гимнастическом мостике;1-2-3-4 – выпрыгивания вверх с опорой руками о гимнастического козла.Упр.2.С 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на мостик на две ноги с последующим прыжком вверх и приземлением.Упр.3.С 2-3 шагов разбега вскок в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.Упр.4.С 2-3 шагов разбега вскок в упор присев, соскок прогнувшись.Упр.5.Тоже с 3-5 шагов разбега. | 4-6 раз4-6 раз2-3 раза3мин2-3 раза2-3 раза2-3 раза2-3 раза2-3 раза | Обратить внимание учащихся на правильность выполнения позы: ноги полусогнуты, туловище прямо, руки вперёд-вверхПосадить учащихся на скамейкиОпорный прыжок может выполнить ученик, занимающийся спортивной гимнастикой.Рассказать о фазах прыжка, остановиться на каждой. Напомнить о правилах техники безопасности, рассказать о страховке во время прыжка. Учитель страхует учеников, стоя слева от козла, поддерживает ученика за запястье и спину.Козёл в ширину, высота 80-100см.Напрыгивания выполняются в переднюю часть гимнастического мостика, передней частью стопы. Руки стоят на середине козла, на ширине плеч. Отталкивание выполняется вверх, ноги вместе.Обратить внимание на правильность выполнения наскока на мостик и приземленияОбратить внимание на правильность выполнения наскока на мостик, соскока прогнувшись и приземленияОбратить внимание на правильность выполнения всех фаз прыжка Обратить внимание на правильность выполнения всех фаз прыжка |
| Заключительная часть –4-5 минут | Содействовать оптимизации функционального состояния организмаСодействовать осмылению собственной учебно-познавательной деятельности | 13. Построение в колонну по одному, ходьба в обход зала с различным положением рук на каждые 4 шага.14. Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Объявление оценок. Домашнее задание. | 3 мин2 мин | Дистанция 2 шага1-2-3-4 – руки вперёд;1-2-3-4 – руки вверх;1-2-3-4 – руки в стороны;1-2-3-4 - руки к плечам;Организованный уход из зала в колонне по одному |