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 минут  Подготовительная 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 суставах  Содействовать 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.* | 20-30с  20-30с  20-30с  15-20с  по30м каж-дым спосо-бом  2 мин  1 мин  30сек  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  30-40с  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 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 шага  Руки прямые, выполнять энергично  Интервал и дистанция 3 шага  Следить за положением рук и ног. Нога отставляется назад прямая: руки выпрямлены, ладонь внутрь  Следить за положением рук и амплитудой наклона  Ноги не сгибать в коленях, стараться коснуться поверхности  Ноги вместе.Руки на ширине плеч. |
| Основная  часть25-27 минут | Сформировать умение выполнять приземление в опорном прыжке  Сформировать умение выполнять соскок прогнувшись и приземление в опорном прыжке  Сформировать 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 присев  2 – 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 раз  4-6 раз  2-3 раза  3мин  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза | Обратить внимание учащихся на правильность выполнения позы: ноги полусогнуты, туловище прямо, руки вперёд-вверх  Посадить учащихся на скамейки  Опорный 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 приземления  Обратить внимание на правильность выполнения наскока на мостик, соскока прогнувшись и приземления  Обратить внимание на правильность выполнения всех фаз прыжка  Обратить внимание на правильность выполнения всех фаз прыжка |
| Заключительная часть –  4-5 минут | Содействовать оптимизации функционального состояния организма  Содействовать 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 мин  2 мин | Дистанция 2 шага  1-2-3-4 – 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 |