

**План – конспект урока № 35**

**Класс: 6 «Е»**

**Тема: Гимнастика**

**Цель урока: Обучить опорному прыжку через гимнастического козла**



**АЛМАТИНСКАЯ ОБЛАСТЬ Илийский район КГУ СШ №17**

**учитель физической культуры КГУ СШ 17**

**Прицкау Наталья Викторовна**

# Задачи урока:

## **Образовательные:**

1. Инструктировать учащихся по технике безопасности на уроках гимнастики и поведения при проведении уроков в спортивном зале.
2. Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла способами согнув ноги и ноги врозь.
3. Развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, прыгучести, ловкости.

## **Воспитательные:**

1. Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности, преодоление страха.
2. Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.
3. Воспитывать чувство борьбы и азарта в виде соревновательной деятельности.
4. Воспитание чувства ответственности, самостоятельности, чувства уверенности в своих силах и воли к преодолению трудностей. Расширить кругозор и интерес к предмету физической культуры.

## **Оздоровительные:**

1. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
2. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.



### **Принципы отбора материала:**

- актуальность,
- доступность,
- постепенность и последовательность,
- дифференциация (по половому признаку, по уровню подготовленности учащихся и по степени самостоятельности)

### **Принципы организации образовательной деятельности:**

- компетентностный подход,
- деятельностный подход.

### **Прогнозируемые результаты:**

**Личностные результаты:** развитие силовых способностей; формирование правильной осанки; координации движений; формирование потребности в занятиях физической культурой.

**Метапредметные результаты:** владение учащимися умениями извлекать информацию из рассказа учителя, структурировать материал, подбирать действия для разработки технологии собственного прыжка, выделять причинно-следственные связи, формулировать выводы.

**Предметные результаты:** овладение техникой опорного прыжка через гимнастического козла, закрепление двигательной памяти путём повторения полученных навыков и умений.

**Тип урока** – обучение изученного материала, учебно тренировочный.

**Приёмы обучения:** рассказ, беседа, демонстрация прыжка, игра, практическое выполнение упражнений.

**Формы организации познавательной деятельности:** фронтальная работа, индивидуальная работа.

**Технологии, используемые на уроке:** уровневая дифференциация, здоровьесбережение, системно-деятельностный подход.

**Место проведения:** спортивный зал СШ №17

**Время урока:** 45 минут.

# Урок стандартный по общепринятым правилам



**из 3 частей:**  
Вводно  
подготовительн  
ая

часть урока  
8 - 10 минут

Основная  
часть урока  
25 – 30 минут

Заключительная  
часть урока  
3 – 5 минут



# В вводно подготовительной части я подобрала комплексы подводящих упражнений к основным задачам урока.

1

- Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.
- Измерение Ч/С/С.

2

- Легкий разминочный бег по кругу и зигзагом.
- Общеразвивающие упражнения в движении

3

- Обще развивающие упражнения на матрасе



## Основная часть урока 25-30 минут

Была разбита мною на 3 блока связанные между собой как и задачи урока:

1 этап 9,5 – 11 минут

Подводящие упражнения для прыжка через гимнастического козла

1. упор присев + упор лежа + ноги врозь, вместе;
2. упор лежа + упор стоя;
3. упор лежа + упор стоя руки в стороны;
4. упор лежа, отталкивания ладонями вверх;
5. прыжки с места из упора присев + приземление руки вперед;
6. 1 шаг + наскок на 2 ноги с отталкиванием + приземления на 2 ноги руки вперед





7. наскок на мостик приземление на матрас в обруч с поворотом на 90 и 180 градусов;
8. прыжки на скамейку закрытую матрасом, упор присев + упор лежа + наскок 2 ногами на скамью + соскок.



**Основная часть урока 25-30 минут**  
**2 этап 12 – 14 минут**  
**Работа с мостиком и гимнастическим**



Наскок с упором на гимнастический козёл, ноги вместе. Таз поднимается выше головы



Наскок с упором, ноги врозь



Вскок на гимнастический козёл на голень ( либо на колени от возможности). Встать на переднюю часть стопы, руки в стороны, ноги вместе, ноги врозь, соскок.





**Основная часть урока 25-30 минут**  
**2 этап 12 – 14 минут**  
**Работа с мостиком и гимнастическим**



**Прыжок с гимнастического  
козла ноги вместе и ноги  
врозь**



**Прыжок через  
гимнастического козла  
согнув ноги**



**Прыжок через  
гимнастического козла ноги  
врозь**



**Основная часть урока 25-30 минут**

**3 этап 3-4 минуты**

**Веселая эстафета**





## Заключительная часть урока 3-5

минут

Жить на белом свете — значит  
постоянно бороться и постоянно  
побеждать

Н.И. Пирогов

Укрепление вестибулярного  
аппарата

Игра «Неуклюжая цапля»





Измерение ч/с/с

Научить человека быть счастливым — нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно!

А.С.Макаренко

Воспитатель должен себя так вести, чтобы каждое движение его воспитывало, и всегда должен знать чего он хочет в данный момент и чего он не хочет. Если воспитатель не знает этого, кого он может воспитывать?

А.С. Макаренко

Организованный уход из спортивного зала





