

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 тренировачный.

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, системнодеятельностный подход.

Место проведения: спортивный зал СШ №17

Время урока: 45 минут.

Урок стандартный по общепринятым правилам вводно на 3 чающей общесть на 3 чающей общественна в 3 чающей общест



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 задача



•Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.

•Измерение Ч/С/С.



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



•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

- 1. упор Присевя унор нежа жнония пре пре пре ука чероз гимнаст 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

мижить на белом свете — значит постоянно бороться и постоянно побеждать Н.И. Пирогов







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



