

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8 имени Героя Советского
Союза Семёна Григорьевича Хребто станицы Новопашковской
муниципального образования Крыловский район**

План-конспект

урока физической культуры в 6 классе

Гимнастика.

Опорный прыжок на гимнастическом «козле»

Учитель физической культуры

Первой квалификационной категории

МБОУ СОШ №8 МО Крыловский район

Седышев Николай Леонидович



ст. Новопашковская

2015г.

План-конспект урока физической культуры в 6 классе

Тема урока: Гимнастика. Опорный прыжок на гимнастическом «козле»

Цель: Развитие двигательных способностей, приобретения умений и навыков. Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям гимнастики, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта гимнастики, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- обучение прыжкам на гимнастическом «козле».

2. Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, маты, гимнастический «козел», гимнастический «мост».

Ход урока.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<i>Подготовительная часть</i>	1. Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности.	10мин	Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму.
<i>ОРУ</i>	2. Ходьба, бег, бег с переходом на прыжки. 1. Исходное положение основная стойка. Вращение головой. 2. ИП 2-3 вращения руками вперед, назад. 3. ИП наклоны назад прогнувшись. 4. ИП повороты туловища на 180° (скручивание) влево, вправо. 5. ИП наклоны вперед прогнувшись. 6. ИП наклоны в сторону одна рука на поясе, другая	10 мин	Соблюдать дистанцию, следить за осанкой. Спина прямая. Руки прямые. Руки прямые. Ноги на полной стопе. Руки тянутся вперед, прямые, ноги прямые.

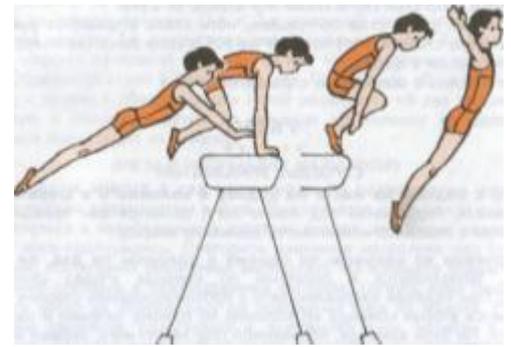
<p>Основная часть ОРУ</p>	<p>вверх прямая.</p> <p>7. ИП наклоны вниз к одной ноге, посередине к другой ноге.</p> <p>8. Ноги вместе, наклоны вниз коснуться руками пола.</p> <p>9. Прыжки на месте на двух ногах, на левой, на правой с подтягиванием колен.</p> <p>I. Опорный прыжок.</p> <p>1. Упор лежа, прыжком в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, руки вверх.</p> <p>2. Разбег. Отталкивание двумя ногами от подкидного моста.</p>	<p>18 мин</p>	<p>Рука параллельна голове.</p> <p>Колени прямые.</p> <p>Колени прямые.</p> <p>Высоко вверх.</p>  <p>Во время разбега избегать рывковых ускорений и бега по инерции. Стопы во время отталкивания ставить параллельно.</p> 
---------------------------	--	---------------	--

3. Полет до толчка руками с опорой двух рук. Соскок прогнувшись.

4. Толчок ногами, наскок на гимнастический «козел» в упор на колени, наскок на гимнастический «козел» в упор присев.

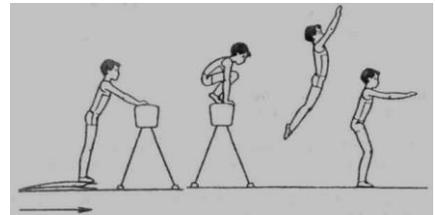
5. Полет после толчка руками.

6. Приземление (соскок прогнувшись).

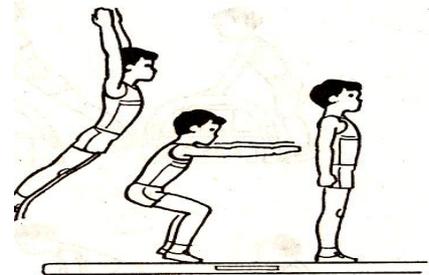


Мах ногами назад.

Кисти рук ставить параллельно.



Руки после толчка поднимаются назад-вверх.



Упругое сгибание ног позволяет смягчить приземление.

Заключительная часть

1. Построение.
2. Подведение итогов.
3. Задание на дом.

2мин

Отметить _____ учащихся, справившихся с поставленными задачами. Выставить отметки за урок.

