План-конспект открытого урока по физической культуре

Класс 6 (Iгруппа)

Учитель Байер Вадим Николаевич

Тема урока: Опорные прыжки через козла.

Задачи:

* Ознакомление с опорным прыжком, фазами прыжка через козла.
* Развитие координации движения, внимания, восприятия, ловкости.
* Прививать чувства коллективизма, смелости и воли.

Место проведения: спортзал школы

Инвентарь:

* маты,
* конь,
* баскетбольные мячи,
* волейбольный мяч,
* резиновый мяч,
* подкидной мост,
* скамейки,
* скакалки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | | Дозировка | Методические указания |
| 1 | Подготовительная часть  Построение, сдача рапорта  Повороты на места, направо, на лево.  Упражнения на внимание  Упражнения на координацию движений  Ходьба с игрой:  - баскетбольный мяч - ходьба на носочках  - волейбольный мяч - ходьба на пятках  - резиновый мяч - ходьба полу-приседом Легкий бег  Ходьба  Перестроение в колонну по 3 -1 колонна | | 5-Юмин  3-4 раза  2-3 раза  2-3 раза  2 круга  1 круг  0,5 круга  1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин | "Смотри и делай"  "Ухо - нос"  "Смотри сигнал"  руки вверх, ноги прямые  руки за спину, туловище прямое  как на стульчике  на носочках  упражнения на восстановление дыхания (вдох - руки вверх, выдох руки вниз)  прыжки через скакалку  пресс  отжимание от скамейки броски б/мяча об стену |
|  | | - 2 колонна  - 3 колонна  колонна  Построение в колоннах, общее построение |  |  |
| 2 | | Основная часть  Ознакомление с опорным прыжком:  - подводящие упражнения:  1) разбег, толчок одной ногой перед  подкидным мостом, наскок на мост двумя  ногами.  2) отталкивание двумя ногами от  подкидного моста с опорой двух рук на  козла.  3) отталкивание двумя ногами, наскок на  конь (упор на колени).  4) отталкивание двумя ногами, наскок на  козла в упор присев.  5) соскок с козла прогнувшись  6) выполнение учащимися опорного  прыжка по фазам.  Построение (в круг). | 20-25  мин | Словарная работа:  1. Объяснение - значения опорного прыжка  2. Значение подкидного моста  Техника безопасности.  Типичные ошибки: бег по мосту, толчок от  моста одной ногой, неправильное  расстановка рук.  Страховка учителя. |
| 3. | | Заключительная часть Общее построение. Итог урока. Оценки. | 3-5 мин | Подвести итог урока.  Выставить оценки. |