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 частьПостроение, сдача рапортаПовороты на места, направо, на лево.Упражнения на вниманиеУпражнения на координацию движенийХодьба с игрой:- баскетбольный мяч - ходьба на носочках- волейбольный мяч - ходьба на пятках- резиновый мяч - ходьба полу-приседом Легкий бегХодьбаПерестроение в колонну по 3 -1 колонна | 5-Юмин3-4 раза2-3 раза2-3 раза2 круга1 круг0,5 круга1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин | "Смотри и делай""Ухо - нос""Смотри сигнал"руки вверх, ноги прямыеруки за спину, туловище прямоекак на стульчикена носочкахупражнения на восстановление дыхания (вдох - руки вверх, выдох руки вниз)прыжки через скакалкупрессотжимание от скамейки броски б/мяча об стену |
|  | - 2 колонна- 3 колонна колоннаПостроение в колоннах, общее построение |  |  |
| 2 | Основная частьОзнакомление с опорным прыжком:- подводящие упражнения:1) разбег, толчок одной ногой передподкидным мостом, наскок на мост двумяногами.2) отталкивание двумя ногами отподкидного моста с опорой двух рук накозла.3) отталкивание двумя ногами, наскок наконь (упор на колени).4) отталкивание двумя ногами, наскок накозла в упор присев.5) соскок с козла прогнувшись6) выполнение учащимися опорногопрыжка по фазам.Построение (в круг). | 20-25мин | Словарная работа:1. Объяснение - значения опорного прыжка2. Значение подкидного мостаТехника безопасности.Типичные ошибки: бег по мосту, толчок отмоста одной ногой, неправильноерасстановка рук.Страховка учителя. |
| 3. | Заключительная часть Общее построение. Итог урока. Оценки. | 3-5 мин | Подвести итог урока. Выставить оценки. |