

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Березовская средняя общеобразовательная школа им.С.Н. Климова»*

*КОНСПЕКТ*

*открытого урока по физической культуре в 6 классе*

*Раздел программы: легкая атлетика*

*Аносов Алексей Иванович  
учитель физической культуры*

2014 год

### Задачи:

1. Учить технике прыжка в высоту с разбега способом "Перешагиванием".
2. Закрепить технику метания мяча с трех шагов.
3. Содействовать развитию быстроты.
4. Работа над развитием координационных способностей.

Части урока и время	Общие и частные задачи	Учебный материал	Дозировка	Методы организации, обучения, воспитания
I 10 мин.	Подготовить организм к ЧУ. Решение задач.			
	Организовать класс (группу) к началу урока. Повторить строевые приемы.	Построение, Рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Повороты: направо, налево, кругом.	1 мин.	До звонка. Дежурные.  Громко, одновременно. Кратко, в доступной форме. Через левое плечо, руки прижаты.
		Хотьба: - на носках - на пятках - на внешних и внутренних сводах стопы	25-30м	Руки вверх Руки за голову  Руки за спину  Руки произвольно
		Бег	400-500м	Теп медленный на 3-4 шага "вдох-выдох"
		Хотьба: 1-2 - руки через стороны вверх - вдох 3-4 - руки вниз - выдох	20м	"Шагом марш"
	Перестроить класс	Из колонны по одному – в круг	30с	"По кругу марш"
	Провести игру с общеразвивающими упражнениями, бегом и специальными упражнениями	"Космонавты"	5-6 мин	На равном расстоянии от круга чертятся "ракеты" с количеством мест в сумме на одного меньше. Учащиеся выполняют два ОРУ в кругу, затем, взявшись за руки говорят: "Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим на такую полетим, но в игре один секрет- опоздавшим места нет!". После слова "нет" учащиеся стараются занять место в ракете.
		1. И.П. – стойка,	3 раза	Выполнять с большой

	руки к плечам 1-4- круговые движения вперед; 5-8 – то же назад.		амплитудой
	2. И.П. – ОС: 1-упор присев, 2- упор лежа, 3- упор присев, 4-прыжком в И.П.	4 раза	Счет 4-потянуть
	3. Игра “Космонавты”	2 раза	
	И.П. – стойка ноги врозь; 1-присед, 2-И.П., 3-4-то же.	7-8 раз	Пятки от пола не отрывать
	4. И.П. – то же: 1-присед руки вперед, 2-встать, правую вверх, 3-4-то же левой.	4 раза	Танцуем “Яблочко”
	Игра “Космонавты”	2 раза	Один раз прыжки на левой, один –на правой
	5. И.П. –стойка ноги врозь, руки вверх в замок: 1-накло, руки вниз между ног, 2- И.П., 3-4 то же.	4 раза	Стараться как можно больше отвести руки назад
	6. Прыжки с подниманием коленей на месте	6 раз	Туловище держать прямо
	7.Игра “Космонавты”	2 раза	В беге
	8. “Посадка в космические корабли”	30 с	Учащиеся садятся вдоль скамейки. Учитель говорит, сейчас будет полет на Луну, пристегнуть ремни.
	9. Доклад “Врача” о состоянии	30 с	Показать измерение пульса

		наблюдаемого			
		10. Объяснение: “Как вести себя на Луне”	30 с	“На Луне притяжение на много раз меньше, поэтому при беге и прыжках нужно точно рассчитать усилия, иначе может быть травма. На луне много камней, поэтому для безопасности будем учиться в спортивном зале Лунной базы”.	
II 28-30 мин	Учить технике прыжка в высоту с разбега способом “Перешагивания”	Учить технике прыжка: 1. Рассказ об особенностях техники, краткая сравнительная характеристика. 2. Объяснение техники. 3. Демонстрация техники. 4. Опробование техники прыжка.	2 мин 3 мин 1-2 раза 1-2 раза	Кратко в доступной форме; показать кинограмму прыжка в высоту с разбега преподавателем или учащимся, хорошо владеющим техникой прыжка.	
		5. Шеренге из И.П. маховая сзади на носке-махи ногой	6-7 раз	При махе подняться на заднюю часть стопы опорной ноги.	
		6. Прыжки с 3 шагов разбега	2-3 раза		
		7. Прыжки с прямого разбега	2 раза		
		8. Посадка на “Космические корабли”. Доклад “врача” о состоянии космонавтов. Полет на Марс.	1 мин	Учитель сообщает о самом большом пульсе, все готовы к полету	
		Закрепить метание мяча с 3-х шагов	1. Метание мяча из п. стоя лицом вперед.	3-4 раза	Чтобы точно попасть, старайтесь локоть вывести вверх-вперед.
			2. Метание мяча стоя боком (правым, левым)	3-4 раза	Выполнять со скрестного шага.
			3. Метание мяча с одного шага	3 раза	Счет “раз-два-три”, “два-три” говорить слитно.
	4. Метание мяча с 2-х шагов		3 раза		

		5. Метание мяча с 3-х шагов	3 раза	
		6. Метание мяча с 3-х шагов по отметкам	3-4 раза	Кто точнее делает шаги по отметкам.
	Содействовать развитию быстроты	Игра в "Космонавты" в беге	5 раз	"Летим на Землю, на Марсе сильный шторм, нужно торопиться, нельзя задерживать товарищей"
	Построить класс	В одну шеренгу		
III 3-5 мин	Способствовать постепенному снижению нагрузки	1. Игра "Товарищи космонавты"		
		2. То же с закрытыми глазами.	2-3 мин	С учетом допущенных ошибок выделить основные моменты образовательных задач.
		3. Игра: мысленно бежим 60 метров		
	Подвести итоги игры и урока	Объявление лучших, краткий анализ, оценка деятельности занимающихся.	1 мин	
	Дать домашнее задание	Повторение упражнений на силу		Не забудьте что через неделю контрольная проверка