

План-конспект к открытому уроку

Дата проведения: 07.12.2023г.

Класс: 6

Тема урока: «Опорный прыжок»

Тип урока: Комбинированный, изложение нового материала, совершенствование ранее изученного.

Цель урока: Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» способом «согнув ноги» (юноши) и способом «ноги врозь» (девушки).

Задачи:

1. Ознакомить с техникой опорного прыжка.
2. Совершенствовать кувырок вперёд, стойку на лопатках, голове.
3. Развивать координацию, ловкость, гибкость, прыгучесть.
4. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, само и взаимопомощь.

Основные термины, понятия:

Разбег – перед прыжком на мостик нужно набрать необходимую, для выполнения движения, скорость.

Прыжок на мостик – после разбега запрыгнуть двумя ногами на мостик.

Толчок ногами – мостик позволит взлететь выше, для этого необходимо дополнительно оттолкнуться от его пружинящей части.

Полёт – после толчка от мостика, тело летит до точки касания спортивного снаряда.

Касание снаряда – для продолжения полёта, необходимо оттолкнуться руками от поверхности снаряда.

Продолжение полёта – финальная стадия прыжка.

Приземление – слегка согнув ноги в коленных суставах, приземлиться на обе ноги и выпрямиться.

Оборудование: гимнастические маты, гимнастический козёл, гимнастический мостик, гимнастическая палка, свисток.

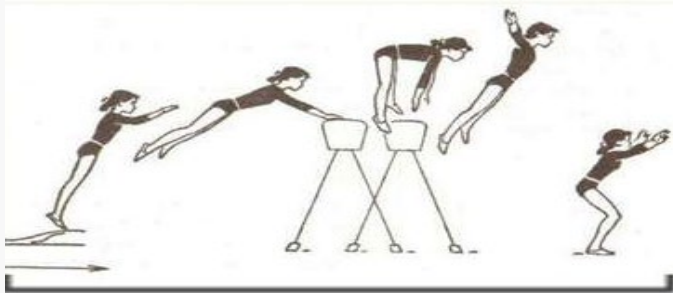
План урока:

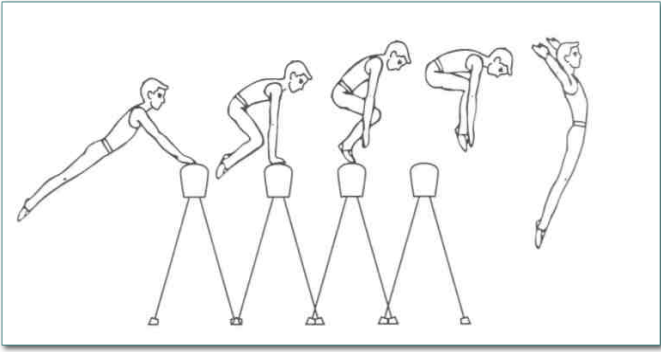
1. Организационная часть – 1 минута;
2. Разминка – 13 минут;
3. Основная часть – 15 минут;
4. Заключительная часть – 8 минут;
5. Организационная часть – 3 минут.

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4
I	Подготовительная часть 1. Построение, рапорт, задачи урока. 2. Ходьба в движении по залу: <ul style="list-style-type: none">– на носках руки вверх;– на пятках руки за голову,– перекатом с пятки на носок руки на поясе;– на внешней стороне стопы руки в стороны;– в полуприседе руки перед собой;– в полном приседе руки за голову.	13 мин 1 мин 1 мин 1 мин	Обратить внимание на форму обучающихся. Следить за осанкой Соблюдать дистанцию 2 шага, Следить за дыханием.

	<p>3. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обычный – приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком) – спиной вперёд – обычный – переход на шаг <p>по ходу движения берем гимнастические палки</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастической палкой:</p> <p>1) И.П. ноги на ширине плеч руки на поясе, палка вниз На 1-4 повороты головой влево На 1-4 повороты головой направо</p> <p>2) И.П. палка вниз ноги на ширине плеч На 1-палка перед собой На 2-палка вверх На 3-палка перед собой На 4-палка вниз</p> <p>3) И.П. ноги на ширине плеч палка вверх. На 1- опускаем палку на лопатки На 2-И.П. На 3-опускаем палку на лопатки На 4- И.П.</p> <p>4) И.П. ноги на ширине палка перед собой На 1-поворот вправо На 2 И.П. На 3 поворот влево На 4 И.П.</p> <p>5) И.П. ноги ширине плеч палка хват сзади На 1-3 пружинистые наклоны вперед На 4-И.П.</p> <p>6) И.П. ноги на ширине плеч На 1- наклон вниз На 2- полуприсед, палка вперед На 3- наклон вниз На 4- И.П.</p> <p>7) И.П. ноги на ширине плеч палка вниз На 1-положили палку на пол На 2- И.П На 3- положили палку на пол На 4-И.П.</p> <p>8) И.П. ноги на ширине плеч палка вниз На 1-выпад правой ногой палка вверх На 2-И.П. На 3-выпад левой ногой палка вверх На 4- И.П.</p> <p>9) И.П. ноги на ширине плеч палка вниз Приседание палка перед собой.</p> <p>10) И.П. палка на полу</p>	<p>1 мин</p> <p>5 мин</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>10раз</p>	<p>Бежать друг за другом. Спина прямая, повороты выполняются по свистку учителя. Смотреть через левое плечо.</p> <p>Руки в локтях прямые</p> <p>Руки прямые Ноги в коленях прямые</p> <p>Ноги в коленях прямые.</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги в коленях не сгибаем</p> <p>Спина прямая.</p>
--	---	--	---

	<p>Прыжки через палку вперед, назад, вправо, влево. Построение в одну шеренгу.</p>	<p>20 раз 1 мин</p>	
II	<p>Основная часть Для изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - РАЗБЕГ - НАСКОК НА МОСТИК - ТОЛЧОК НОГАМИ - ПОЛЕТ ДО ТОЛЧКА РУКАМИ - ТОЛЧОК РУКАМИ - ПОЛЕТ ПОСЛЕ ТОЛЧКА РУКАМИ - ПРИЗЕМЛЕНИЕ <p>1.Опорный прыжок ноги врозь (девушки) <u>Прыжок ноги врозь через козла в ширину (рис. 1)</u> Руки при прыжке как можно дальше по снаряду, образуют с туловищем тупой угол, так ученик оттолкнется высоко. При резком толчке руками (быстрое касание) ноги разводятся врозь на максимальную ширину. Потом руки поднимаются назад, стремясь вверх, от этого движения тело разгибается в тазобедренном суставе и выпрямляется. Ноги в положении врозь потом должны идти впереди туловища и, встречаясь с полом, тормозят тело, сохраняя устойчивость, из положения врозь ноги становятся вместе в конце упражнения.</p>  <p style="text-align: center;">(рис. 1)</p> <p>4.Опорный прыжок согнув ноги (юноши) <u>Прыжок в ширину через козла, согнув ноги (рис 2)</u> Техника выполнения разбега, наскока на мостик, толчка ногами и полёта на снаряд аналогична технике выполнения тех же фаз в прыжке ноги врозь. Отталкивание ногами направлено вперёд - вверх, руки после постановки сверху на козла также отталкиваются вперёд вверх. В момент постановки рук на дальнюю часть козла резко оттолкнуться руками с одновременной группировкой тела (спина круглая, колени почти</p>	<p>8 мин</p>	<p>Этапы обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на мостике с упором на гимнастического коня, ноги прямые. 2. Прыжки на мостике с упором на гимнастического коня, ноги врозь. 3. Прыжки на гимнастического коня на колени. 4. Прыжки на гимнастического коня присесть (девочки), приземление на стопу (мальчики). 5. Прыжки через гимнастического коня с места 6. Разбег 7. Прыжки через гимнастического коня с разбега. <p>Страховка: стоять на месте приземления лицом к снаряду. В момент постановки рук на козла берет ученика за правую руку и, отступая назад, проводит его до момента приземления.</p>

	<p>касаются груди), согнуть ноги и тут же разогнуться, руки вверх, в стороны. Приземлиться на слегка согнутые ноги, они выполняют роль амортизаторов.</p>  <p>(рис. 2)</p>	8 мин	
III	<p>Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> – Наклоны туловища, из положения лёжа, на гимнастическом мате. - Игра на внимательность с мячами <p>Построение и подведение итогов.</p>	<p>8 мин 15 раз 3 мин 3 мин</p>	Руки за головой.