Ақмола облысы білім басқармасы жанындағы «Ерейментау қаласы, агротехникалық колледжі» МКҚК

ГККП «Агротехнический колледж, город Ерейментау»

при управлении образования Акмолинской области

**Разработка открытого урока по физической культуре.**

**Тема урока:**

**«Разучивание техники опорного прыжка через гимнастического козла»**

**Подготовил:**

*Преподаватель физической культуры*

*Бахриденов Канат Кусаинович*

**г. Ерейментау 2020 год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема:** Гимнастика. Разучивание техники опорного прыжка через гимнастического козла.  **Цели и задачи:** Обучающая: Обучить технике выполнения прыжка через гимнастического козла, технике безопасности при выполнении. Развивающая: развивать двигательные способности студентов, координацию движений, прыгучесть, взрывную силу. Воспитательная: воспитать дисциплинированность, чувство партнерства, любовь к спорту. **Группа: С 21**  **Дата проведения:**\_16.11.2020  **Место проведения:** Спортивный зал ГККП АТК 8  **Метод проведения:** рассказ, наглядный, практическое выполнение.  **Время проведения:** 90 минут.  **Инвентарь:** свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, гимнастическая лягушка.  **ХОД УРОКА** | | | |
| **№** | Содержание урока | Дозировка | О.М.У. |
| **1.**  **Вводная часть.**  **20 минут.** | 1. Построение:   Рапорт дежурного.  Сообщение задач урока.  Строевые упражнения   1. Повороты на месте: - Напра-во!   -На ле-во!  -Кру-гом!  -Прыжком на пра-во! -Прыжком на ле-во!  -Прыжком кру-гом!  - На месте ша-гом марш!  3. Ходьба: - На месте ша-гом марш! -Левой, левой ,раз,раз, раз –два-три.  - На месте СТОЙ! Раз,два. -Группа на месте шагом марш!  -Правое плечо вперед, в обход по залу марш!    -Руки за голову ставь, идем на пятках.  -Руки на поясе, на внутренней стороне стопы марш!  -Руки на пояс ставь, идем на внешней стороне стопы  -Руки вверх ставь, идем на носочках. | 5 минут  5 упр.  4-5повт.  4-5повт.  4-5повт.  4-5повт.  4-5повт.  4-5повт.  4-5повт.  4-5повт.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  2-3 круга  .  2 мин.  2 мин.  2мин.  2 мин. | «Становись!»  Приветствие группы, обратить внимание на внешний вид.  Обратить внимание на правильность выполнения, синхронность, команда кругом выполняется через левое плечо.  Следить за синхронностью выполнения, подбор ноги.  Остановка на правой ноге.  Соблюдать строй, спину держать прямо, не разговаривать в строю.  Ладони смотрят вовнутрь, руки прямые, спина прямая, тянемся верх, смотрим вверх вперед.  Спина прямая, смотрим вперед. Идем без переката.  Спина прямая, смотрим вперед.  Спина прямая, смотрим вперед. |
| **2.**  **Основная часть.**   1. **минут** | 1.Техника безопасности при выполнении.  2.Техника выполнения прыжка через гимнастического козла  Опорное выпрыгивание и отталкивание.    - Разбег, запрыгивание на гимнастическую лягушку.  - Опорный прыжок через козла.  - Принятие зачета на оценку. | 5 мин.  25 мин:  5 мин.  10 мин.  10 мин  30 мин. | Разъяснить технику безопасности.  Показать правильность выполнения и порядок выполнения.  Обе руки ставим на козла, не отрывая рук, выполняем выпрыгивание вверх.  Разбег средний, не быстрый, запрыгивание выполняется 2мя ногами, после чего ставятся руки на козла для опорного выпрыгивания.  Выполняя выше разученные действия, завершаем их опорным прыжком, разводя ноги и пропуская козла между ними, мягко приземляемся на носочки и поднимаем руки вверх.  Следить за правильностью выполнения и страховкой. |
| **3.**  **Заключительная часть.**  **10 минут.** | 1. Построение:   - оглашение типичных ошибок.  - похвалить отличившихся  - выставление оценок | 10 мин | Огласить ошибки каждого.  Выделить отличившихся.  Выставить оценки, дать домашнее задание. |