

# ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: Упражнение выполняемые со страховкой и без страховки.



Подготовил учитель  
физической культуры  
Саенко Герасим Сергеевич

**Цель:**1. Развитие силы, ловкости.

2. Повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта.

3. Совершенствование физических упражнений общеразвивающей направленности.



**Время проведения:** 40 мин

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастический козел, мат.



**Задачи:**

**Образовательная:**

- Совершенствование опорного прыжка через гимнастического и козла.
- Акробатические соединения.
- Лазание по канату.

**Оздоровительная:** укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, закаливание организма.

**Воспитательная:** воспитывать морально-волевые качества, бережное отношение к инвентарю, дисциплинированность на уроке, уважение к товарищам.

## Подготовительная часть (8-10 мин)



### 1. Построение, сообщение задач урока



Дежурный ученик строит класс по командам: «В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно!» - и сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку.

### 2. Ходьба и бег

- на носках;
- на пятках;
- спиной вперед;
- на внешнем своде стопы;
- на внутреннем своде стопы.

Обратить внимание на осанку, постановку стоп при ходьбе, точное положение рук, дыхание при выполнении упражнений.

## ОРУ

1. И.п. основная стойка.

Счет:

1,2 – руки через стороны вверх (глубокий вдох),  
подняться на носки;

3,4 – вернуться в и.п.

2. И.п. руки к плечам.

1,4 – круговые движения вперед,

1,4-назад

3.И.п. руки перед грудью.

1,2- отведение согнутых рук назад,

3,4- отведение прямых рук назад с поворотом вправо и  
влево.

4. И.п. – о.с., палка внизу. 1-присесть палка вперед  
(вдох). 2- и.п. (выдох)

8 раз

5. И.п. – о.с., ноги врозь, палка горизонтально за  
спиной под локтями.

1-2 наклон вперед, прогнуться (выдох). 2 – и.п. (вдох)

8 раз

Пальцы собраны,  
подняться выше.



Амплитуда больше,  
спина прямая.

Руки прямые, пальцы  
собраны

Ноги прямые, наклон  
глубже.

Следить за тем, чтобы  
спина была прямая.

Приседать на  
носочках.

Следить за тем, чтобы  
обучающиеся  
прогнулись в спине,  
ноги не сгибать.

Голову вниз не  
опускать. Спину  
держат параллельно  
полу.

6.И.п.руки на пояс, ноги вместе.  
1-4 прыжки на двух ногах,  
1-4 прыжки на правой ноге,  
1-4 прыжки на левой ноге.

Прыжки выше, делать  
под счет.



7.Ходьба на месте.

Отмашка рук.



## Основная часть (22-25 мин)



### 1. Опорный прыжок:

- 1) прыжок, согнув ноги, через г/козла (мальчики):  
- прыжок ноги врозь через г/козла в длину.

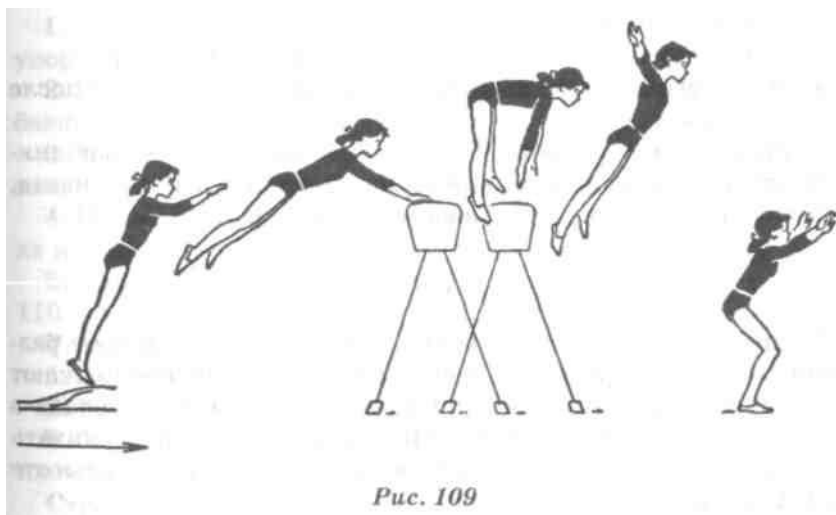
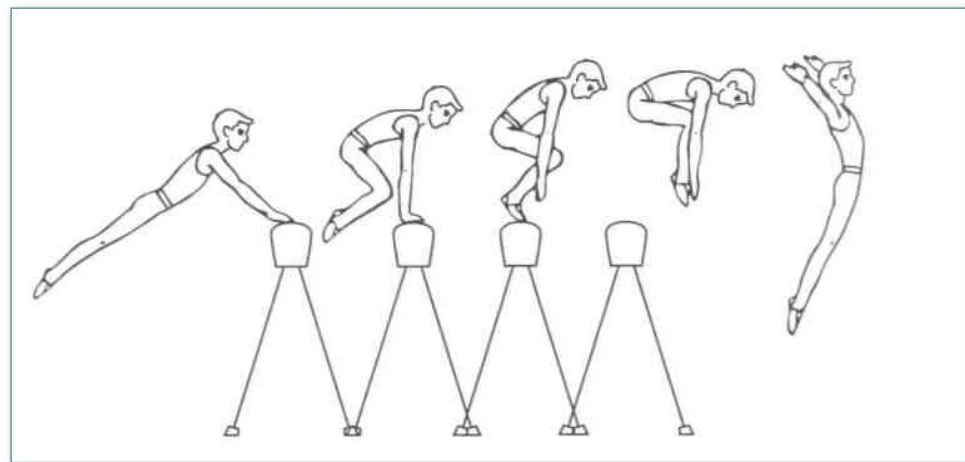


Рис. 109



- 2) прыжок боком с поворотом на 90 (девочки)

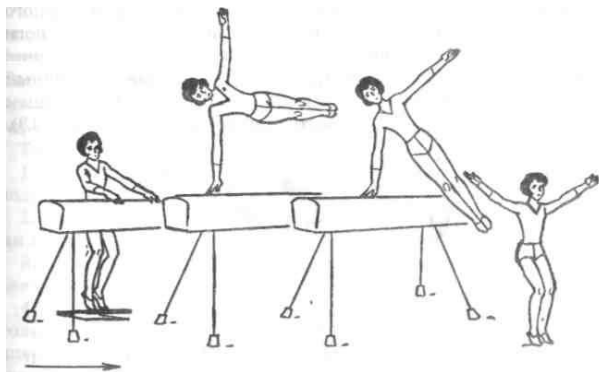


Рис. 112

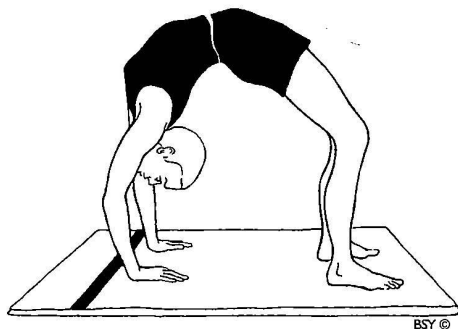
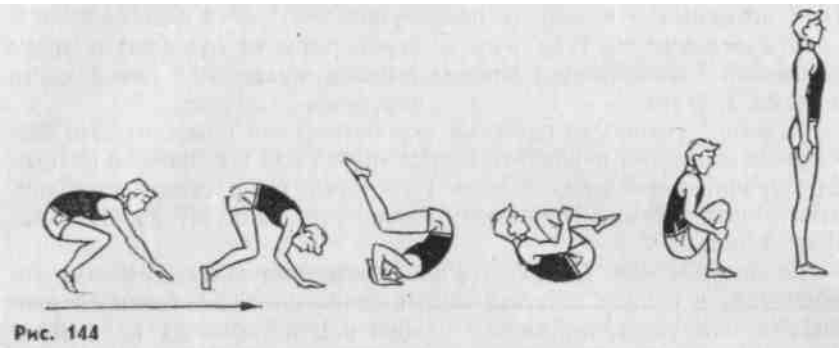
Высота снаряда 115-120см, прыжок через г/козла в длину. Помощь и страховка: стоять сбоку (ближе к месту приземления), быть готовым поддержать при падении вперед или назад.

## 2.Акробатика:

- 1)кувырок вперед, назад в группировке;
- 2) кувырок назад в упор, стоя ноги врозь;
- 3) длинный кувырок;
- 4) «мост» из положения лежа



Выполнять точно в группировке

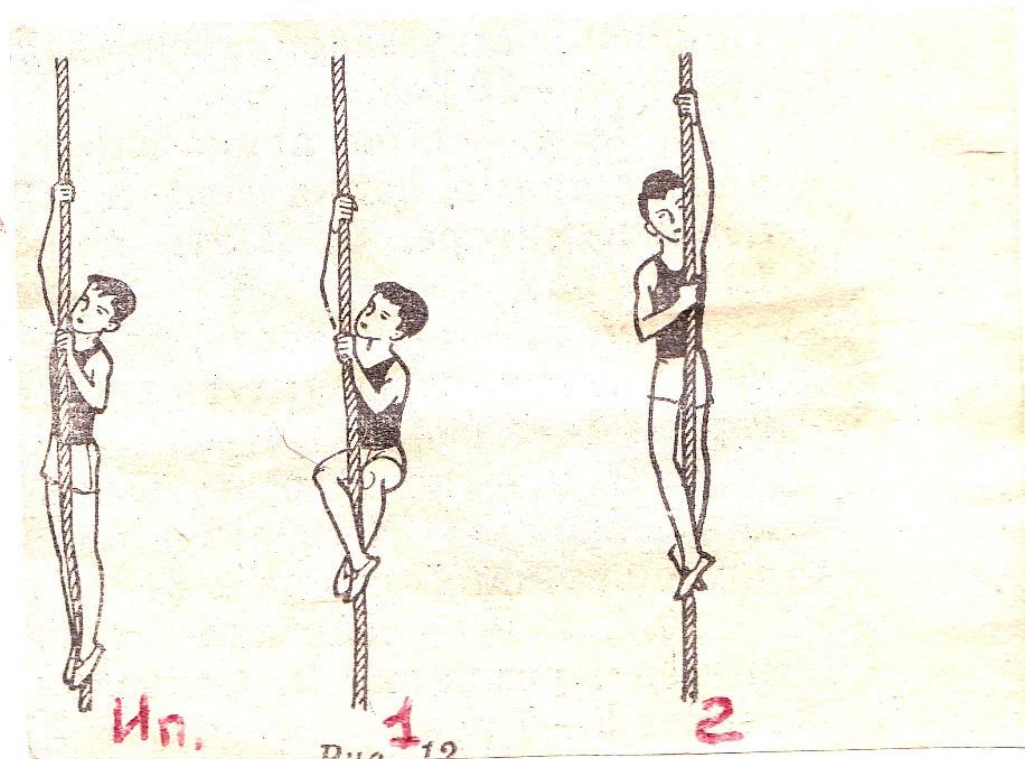


Стопы стоят на мате



### 3. Лазанье по

- каната виса на правой(левой) руке, левая(правая) рука хватом за канат на уровне подбородка, ноги согнуты вперед, захватить канат подъёмами и коленями ног;
2. разгибая ноги, оттолкнуться, перехватить левую (правую) руку, сгибая правую (левую) руку.



Объяснить технику безопасности при выполнении упражнения; при спуске с каната, остановке каната и переходе в противоположную сторону после выполнения упражнения.



## Заключительная часть (1-2 мин)

1-построение

2-подведение итогов

3-выставление оценок  
4-уход с места занятия

Подвижная игра  
«Класс, смирно!»

Стоять смирно.

Убрать в  
отведенное место  
спортивный  
инвентарь. Что  
было усвоено,  
над чем надо  
поработать  
Организованный  
уход из  
спортивного зала

