План – конспект

Открытого урока по физической культуре в 5 «Г» классе

Тема: Развитие и совершенствование двигательных качеств

Цель: Повторить, систематизировать занятие по развитию двигательных качеств.

Задачи:

- Развивать координационные способности;

- Совершенствовать общую физическую подготовку;

- Сплоченность класса.

Вид урока – открытый урок

Тип урока – урок по закреплению физических качеств

Инвентарь – свисток, скакалка, конусы, баскетбольные мячи

Место проведения: спортзал МБОУ СОШ №6

Время проведения: 45 минут

Преподаватель: Ларин Александр Михайлович

Содержание

1. Построение, приветствие, сообщение темы урока – 2 мин.

2. Ходьба в колонку – 1 мин.

3. Равномерный бег – 3 мин.

4. Приставными шагами, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад – 3 мин.

Основная часть: круговая тренировка (обозначаются в зависимости от количества занимающихся количество станций. Упражнение выполняется в парах либо по одному) – 25 мин.

1 станция – приседания – 30 сек.

2 станция – отжимания – 30 сек.

3 станция – подъем туловища – 30 сек.

4 станция – упор присев, упор лежа – 30 сек.

5 станция – прыжки через скакалку – 30 сек.

Эстафеты – 10 мин.

1. Беговая

Участники делятся на четыре команды

а) Паровозик. По команде «Марш» участники бегут до стойки, оббегают ее и возвращаются назад. Берет за руку второго участника и уже оба сцепившись за руки, огибают стойку, возвращается назад второй участник берет за руку третьего и уже трое бегут огибают стойку.

2. Гусеница

б) Участники каждой команды садятся на четвереньки друг за другом, кладут правую руку на плечо впереди сидящего. По команде «Марш» начинают перемещаться на четвереньках до пересечения второй белой линии последним участником.

Заключительная часть – 2 мин.

1. Построение

2. Подведение итогов

3 Легкий бег на восстановление