МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

БОЛЬШЕМОКРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

План-конспект урока по физической культуре для 6 класса.

Подготовила:
Учитель физической культуры
Комина Ирина Кимовна

Раздел: «Легкая атлетика»

Тема урока: «Метание малого мяча на дальность, челночный бег 3х10».

Цель урока:

1. Развитие физических качеств.

2. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.

Задачи урока:

1. Закрепить метание малого мяча на дальность.
2. Челночный бег 3х10.
3. Развивать беговые качества, выносливость, физическую силу, координацию движений.

Метод проведения: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, игровой.

Место проведения: стадион.

Инвентарь: мячи для метания, свисток, секундомер, футбольный мяч.

Учитель :Комина Ирина Кимовна

Формируемые УУД

Предметные

Соблюдение требований ТБ. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарём. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

Метапредметные

Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной направленности) ;- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Личностные

Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Формирование первоначальных представлений о значении

физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное.). Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки

Ход урока

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	**Подготовительная часть**	**10 мин.**	
	1. Построение в одну шеренгу: - рапорт; - приветствие; - проверка учащихся; - сообщение задач урока.	1 мин.	Обратить внимание на наличие спортивной одежды.
	2. Строевые приёмы на месте; повороты и перестроение в шеренге и колонне: - направо; - налево; - кругом.	1 мин.	Голову держать ровно, спина прямая, руки вдоль туловища, грудь вперёд, животы втянуть в себя, ноги вместе, носочки врозь, колени прямо.
	3. Ходьба и её разновидности: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки на поясе; - на внешней стороне стопы, руки на поясе; - на внутренней стороне стопы, руки на поясе; - в полуприседе, руки на поясе; -в полном приседе, руки на поясе, или перед грудью.	1 мин.	Выше на носки, спина прямая, руки направлены точно вверх, пальцы сомкнуты, ладони вовнутрь. Спина прямая, голову не наклонять.
	4. Бег и его разновидности: - лёгкий бег; - с высоким подниманием бедра, руки за спину; -с захлёстыванием голени, руки перед грудью; - правым боком, приставными шагами, руки на поясе; -левым боком, приставными шагами, руки на поясе; - с выносом прямых ног: - вперёд, руки за спину; - назад, руки перед грудью; - в стороны, руки на поясе. - бег скрестными шагами, руки в стороны; - прыжки прямо, ноги вместе, руки перед грудью, вперёд; - бег спиной вперёд, смотреть через левое плечо; -ускорение с переходом на шаг; - построение в шеренгу, перестроение в 4 шеренги.	2 мин.	Спина прямая, угол бедро-голень - 90º, носок оттянут, вперёд не наклоняться. Передвигаться на передней части стопы. Спина прямая. После перестроения в шеренгу произвести перерасчёт на 1-4 и равномерно распределиться по площадке.

	5. ОРУ с теннисными мячами 1. И.п.- О.с., руки прямые, вперед, мяч в правой руке. 1-правая рука вверх 2-И.п., переложить мяч в левую руку 3-левая рука вверх 4-И.п., переложить мяч в правую руку 1. И.п.- О.с., руки перед грудью, мяч зажат в локтевом сгибе правой руки. 1. Поворот головы направо, коснуться подбородком мяча 2. И.п. 3. 4 то же. То же повторить для левой руки 1. И.п. – О.с., руки перед грудью, мяч зажат между ладонями 1-поворот туловища направо 2-И.п. 3-поворот туловища налево 4-И.п., во время упр.катать мяч между ладонями (верх-вниз). 1. И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-руки за спину, наклон вперед, мяч передать в левую руку 2- И.п. 3- то же, но передать мяч в правую руку 4-И.п 1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках. Под счет до 4 делать пружинистые наклоны вперед, стараться мячом касаться пола. 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, мяч в руках Приседания с прямыми руками 1. И.п. – О.с., мяч в руках Подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и поймать его в прыжке	5 мин. 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 5-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз	Упражнения выполнять чётко, равномерно. Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!» Мяч не ронять Прыгать высоко, приземляться на носочки. Постепенно увеличивать темп.
2.	**Основная часть**	**25 мин.**	

	I. Метание малого мяча на дальность -по 3 попытки каждый (один метает, следующий собирает мячи в поле) II. Челночный бег 3х10 -в каждом забеге по 3 учащихся III. Организация игры в футбол	9 мин. 9 мин. 7 мин.	Продемонстрировать и напомнить технику выполнения и правил безопасности. Указать на основные правила выполнения. Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости. Обратить внимание на ошибки техники выполнения. Игра проходит на двух половинах футбольного поля ,отдельно команды мальчиков и девочек
3.	**Заключительная часть**	**5 мин.**	
	1. Восстановление дыхания и расслабление мышц. 2. Построение, подведение итогов. 3. Домашнее задание: по теме урока	2 мин. 2 мин. 1 мин.	Объявить лучших в выполнении упражнений. Краткий анализ урока.