# **План-конспект уроку № \_\_\_**

**з фізичної культури для учнів 6 класу**

***Тема уроку****:* Легка атлетика.

***Тип уроку****:* Коловий.

***Мета уроку****:* Контролювати фізичне навантаження і розвивати фізичні

якості за допомоою вивчених вправ з легкої атлетики.

***Завдання уроку****:*

**Навчальні**:

1. Повторити техніку низького старту .

2. Повторити техніку відштовхування під час стрибків.

3. Сприяти розвитку швидкості витривалості, сили і

спритносі Формувати індивідуальні здібності у процесі

уроку.

**Оздоровчі і розвиваючи**:

1. Формувати правильну поставу.
2. Розвивати силу рук і черевного преса.
3. Розвивати якість реакціі та координаціі рухів

**Виховні:** Виховувати в учнів дісціплінованість,

товарискість, наполегливвість, рішучість, вміння

самостійно працювати.

***Інвентар та***

***обладнання****:*  свисток, скакалки, гантелі, фітболи, м’ячі музичний

центр та диск із ритмічною музикою для проведення

підготовчої частини.

***Місце та час***

***проведення:*** спортивна зала, 45 хв. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# **Учитель:**



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст уроку** | **Дозування** | | | | | **Організаційно-методичні вказівки** | |
| **Основна група** | | **Підготовча група** | | **смг** |
| **Підготовча частина, 12’** | | | | | | | |
| 1.Шикування.Привітання.Повідомлення завдань уроку.  Вимірювання ЧСС за 10 сек.  Техніка безпеки.  2.Ходьба звичайним кроком, на носках, із високим підніманням колін.  3.Вправи із скакалкою на місці.  1)в.п.-скакалка в руках  1-4-колові рухи головою вліво  5-8-те ж, вправо  2)в.п.-стійка ноги нарізно, руки в сторони, скакалка на лопатках  1-2- нахил перед, руки вперед  3-4- те ж, назад  3)в.п.- стійка ноги нарізно, руки в сторони, скакалка натянута на ступні  1-2 -нахил перед  3-4- те ж, назад  4)в.п.- стійка ноги нарізно кроки вправо, вліво  5) в.п.- сід,скакалка натягнута на ступні  1-3- нахил вперед-лягти-сісти, підтягнувшись за скакалку  4-в.п.  6)в.п.-стійка ноги разом, скакалка удвоє, вгору  1-4- великі колові рухи сбоку-справа  5-8-те ж, сбоку-зліва  7)в.п.- стійка ноги разом стриби із скакалкою.  1-2-мах ногою уперед, руки у сторони  3-4- те ж, іншою ногою  8) стійка ноги разом, 1-2-руки до себе  3-4- те ж,  9)в.п.- о,с, кроки праворуч та ліворуч  10)в.п.- о.с. кроки вперед та назад, руки в сторони та до себе.  C:\Users\admin\Desktop\imagesWT7Q106V.jpg | | 1’  3’  8’  8-10  8-10  8-10  6-8р  8-10  6-8р  8-10  8-10  6-8р | | 1’  2’  7’  6-8р  6-8р  6-8р  4-6р  6-8р  4-6р  6-8р  6-8р  4-6р | 1’  1’  5’  4-6р  4-6р  4-6р  2-4р  4-6р  2-4р  4-6р  4-6р  2-4р | | Звернути увагу на готовність учнів до заняття, їх самопочуття, зовнішній вигляд. Звернути увагу на інтервал в шерензі.  Чіткість і узгодженність.  Підготувати музикчний супровід.Учні перешиковуються із однієї колони в колону по два, крокуючи через центр залу, стають обличчям один до одного.    Ο Ο  2,5 – 3 м  Ο Ο  Ο Ο  Ο Ο  2,5-3м  Учні підготовчої та смг у той час, коли основна ще продовжує основну вправу,виконують ходьбу на місці, відновлювальні або дихальні вправи (по вказівкам вчителя).  Згинаючи ноги.  . |

**ХІД УРОКУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основна частина, 30’** | | | | | | | | |
| 1.Показ ⇒Пояснення⇒Показ  Вимрювання ЧСС за 10 сек.  1.Перша станція стрибок у висоту спосіб «Ножиці»  2. Друга станція: стрибок у довжину з місця.  C:\Users\admin\Desktop\2.png  3.Третя станція “тир”  4.Четверта станція. Стрибок у висоту.  5.пята станція. Човниковий біг (4х9) | | 1’  10’  8р.  8р  6р  8р  8р | | 1’  8’  6р.  6р  4р  4р  4р | | 1’  5-6’  -  -  -  -  - | | Вчитель демонструє деякі стрибки і рухи та розповідає, що підготовча та смг виконують менший обсяг завдань, або не виконують зовсім,якщо є протипоказання.  Слідкувати за правильним виконанням вправи  При стрибку учні виконують старт “плвця”  Діти кидають мяч у ціль яка намальована на стіні.  При стрибку учні відмічають на стіні результат.  Біг виконується з високого старту. |
| Заключна частина, 3’ | | | | | | | | |
| 1.Шикування.  Вимірювання ЧСС.  2.Дихальні вправи.. 1)Вправи на фітболах на поставу.2) Годинник. Розмахуючи прямими руками вперед і назад, промовляють „ тік – так ”.3)Кулька. Уявити, що в животі надувна кулька. 1-вдих через ніс-кулька надувається 2-видих - кулька здувається із звуком -с-, -з- або -ш-.  4) Вітер.Як шумить вітер?  1-вдих через ніс.  2- видих через рот, долоня торкається рота і дитина без голосу вимовляє "звук індіанця" - це шумить вітер.  3.Підсумки уроку.  Домашнє завдання | 1’  1’  2р  2р  2р  4р  1’ | | 1’  1’  2р  2р  2р  4р  1’ | | 1’  1’  2р  2р  2р  4р  1’ | | В одну шеренгу.  Перевірити самопочуття учнів.  Виконувати вправи повільно  C:\Users\admin\Desktop\images5QTU3BBW.jpg  Виставлення оцінок.  За наказом учителя. | |