#  **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 руках1-4-колові рухи головою вліво5-8-те ж, вправо2)в.п.-стійка ноги нарізно, руки в сторони, скакалка на лопатках1-2- нахил перед, руки вперед3-4- те ж, назад3)в.п.- стійка ноги нарізно, руки в сторони, скакалка натянута на ступні1-2 -нахил перед3-4- те ж, назад4)в.п.- стійка ноги нарізно кроки вправо, вліво5) в.п.- сід,скакалка натягнута на ступні1-3- нахил вперед-лягти-сісти, підтягнувшись за скакалку4-в.п.6)в.п.-стійка ноги разом, скакалка удвоє, вгору1-4- великі колові рухи сбоку-справа5-8-те ж, сбоку-зліва7)в.п.- стійка ноги разом стриби із скакалкою.1-2-мах ногою уперед, руки у сторони3-4- те ж, іншою ногою8) стійка ноги разом, 1-2-руки до себе3-4- те ж, 9)в.п.- о,с, кроки праворуч та ліворуч10)в.п.- о.с. кроки вперед та назад, руки в сторони та до себе.C:\Users\admin\Desktop\imagesWT7Q106V.jpg | 1’3’8’8-108-108-106-8р8-106-8р8-108-106-8р | 1’2’7’6-8р6-8р6-8р4-6р6-8р4-6р6-8р6-8р4-6р | 1’1’5’4-6р4-6р4-6р2-4р4-6р2-4р4-6р4-6р2-4р   | 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 Ο2,5 – 3 мΟ ΟΟ ΟΟ Ο2,5-3мУчні 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⇒ПоказВимрювання 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.png3.Третя станція “тир”4.Четверта станція. Стрибок у висоту.5.пята станція. Човниковий біг (4х9) | 1’10’8р.8р6р8р8р | 1’8’6р.6р4р4р4р | 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 вправиПри 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  | 1’1’2р2р2р4р1’ | 1’1’2р2р2р4р1’ | 1’1’2р2р2р4р1’ | В одну шеренгу. Перевірити самопочуття учнів.Виконувати вправи повільноC:\Users\admin\Desktop\images5QTU3BBW.jpgВиставлення оцінок.За наказом учителя. |