ВІДДІЛ ОСВІТИ КРАСНОАРМІЙСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІ СТУПЕНІВ №15

РОЗРОБКА УРОКУ

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В 6 КЛАСІ

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Підготував: вчитель з фізичної культури

 Гричанник А.В.

Красноармійськ, 2016

**Конспект уроку**

**з фізичної культури (легка атлетика)**

**для учнів 6 класу**

**Завдання уроку:**

1. Повторити техніку метання малого м'яча.

2. Удосконалити техніку виконання бігу на короткі дистанції.

3. Сприяти розвитку швидкості у рухливій грі «Виклич номер».

**Дата проведення:** 11.05.2016р.

**Місце проведення:** Спортивний майданчик

**Інвентар:** малі м'ячі, футбольні м'ячі, стільці.

**Проводить:** Гричаник А.В

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Част. уроку** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| Підготовча частина 10-15' | 1.Організація класу (шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку, перевірка домашнього завдання) (оцінки) | 2' | Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів |
| 2.Загальнорозвиваючі вправи на місці | 30'' | Виконувати чітко по команді |
| 3.Біг | 2' | Темп повільний |
| 4.Ходьба на носках, руки в сторони | 30 м | Спина випрямлена |
| 5.Ходьба на п'ятка, руки за голову | 30 м | Лікті розведені, спину не сутулити |
| 6.Стрибки на двох з просуванням вперед, на пояс | 40 м | Стрибки не високі |
| 7.Перешикування з колони по одному в колону по два в русі. | 30'' | Наліво в колону по два «руш!» |
| **ЗРВ на місці** |
| Підготовча частина 10-15' | **Впр. 1.**В.п.-о.с.1 – руки в сторони; 2- руки вверх;3 – руки в сторони; 4 в.п. | 4-6 р. | Руки прямі, спину не сутулити |
| **Впр.2.**1-2 – руки вгору, мах лівою назад;3-4 теж з правої | 4-6 р. | Махи виконувати повні |
| **Впр.3.**1 – поворот вліво, руки в сторони;2- в.п.3-4 теж вправо | 6-8 р. | Повороти повні, руки прямі |
| **Впр.4.**1 – випад вправо, руки в сторони2 - в.п.3-4 теж вліво. | 6-8 р. | Випади глибокі, спина випрямлена |
| **Впр.5.**1- присуд, руки вперед2 – в.п.3-4 теж. | 8-10 р. | Руки прямі, спину не сутулити |
| **Впр. 6**В.п.-о.с.1 – упор присівши2 – упор лежачи3 – упор присівши4 – в.п. | 6-8 р. | Виконувати чітко і активно |
| **Впр. 7**1- стрибок ноги нарізно, руки в сторони2 – в.п.;3-4 - теж | 8-10 р. | Темп швидкий |
| Основна частина 20-25' | **І.Потворити техніку метання малого м'яча** | **10'** |  |
| 1) кидок м'яча з місця з в.п. ліва нога попереду, рука з м'ячем зігнута. Кидок із положення «натягнутого лука»; | 1-2 р. | Звернути увагу на положення «натягнутого лука» |
| 2) кидок м'яча з одного кроку стоячи обличчям в напрямку метання з в.п. права нога попереду; | 1-2 р. | Махи виконувати повні |
| 3) з положення «натягнутого лука» виконати згинання руки з м'ячем і відвести її за голову, за рахунок повороту правої половини таза й виходу грудної клітки у бік метання; | 2 р. | Звертати увагу на правильність виконання вправ, виправляти помилки |
| 4) кидок м'яча з положення перед початком фінального зусилля. | 2-3 р. | Випади глибокі, спина випрямлена |
| **ІІ. Удосконалити техніку виконання бігу на короткі дистанції** | **10'** |  |
| 1) біг з високим підніманням стегна на місці 5-6 с. | 2 р. | Стегно піднімається до горизонтального положення |
| 2) аналогічно з просуванням вперед (10-15 м) | 2 р. |  |
| 3) біг із закиданням гомілки (10-15 м) |  | Руки працюють, як при бігу |
| 4) стрибки в кроці |  | Стрибки не високі |
| 5) біг двічі по 15 м з високого старту, двічі по 15 м з низького старту |  | Біг виконувати з максимальною швидкістю |
| Основна частина 20-25' | **ІІІ. Сприяти розвитку швидкості у рухливій грі «Виклич номер»** | **5'** |  |
| Гравці стають у шеренги на відстані 6-10 м. Гравці кожної шеренги розраховуються по номерах. З боку від меренги на відстані 8-10 м лежать м'ячі. Учитель називає будь-який номер, і гравці команд під відповідними номерами повинні добігти до м'ячів, оббігти їх і повернутися до своєї команди. |  | Той, хто прибіжить швидше, принесе команді одне очко. Виграє та команда, яка набере більше очок. Слідкувати за дисципліною, щоб запобігти травмуванню. |
| Заключна частина 4-5' | 1.Шикування класу | 30'' | В одну шеренгу «шикуйсь» |
| 2. Вправи на відновлення дихання1-2 руки вгору – вдих3-4 руки вниз 0видих | 2-3' | Виконувати до повного відновлення |
| 3.Підвеження підсумків уроку. Оцінювання учнів. | 1' | Вказати на недоліки і позитивні сторони уроку, виставлення оцінок. |
| 4. Домашнє завдання | 30'' | Повторити техніку низького старту. |