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 сторони  2 - в.п.  3-4 теж вліво. | | | 6-8 р. | | Випади глибокі, спина випрямлена |
| **Впр.5.**  1- присуд, руки вперед  2 – в.п.  3-4 теж. | | | 8-10 р. | | Руки прямі, спину не сутулити |
| **Впр. 6**  В.п.-о.с.  1 – упор присівши  2 – упор лежачи  3 – упор присівши  4 – в.п. | | | 6-8 р. | | Виконувати чітко і активно |
| **Впр. 7**  1- стрибок ноги нарізно, руки в сторони  2 – 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 дихання  1-2 руки вгору – вдих  3-4 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. | |