**Урок физической культуры в 6 классе.**

**Тема: «Лёгкая атлетика. Развитие быстроты».**

**Цель урока**: формирование двигательной активности у учащихся.

**Задачи урока**:

1. Воспитание у учащихся морально-волевых качеств, коллективизма.

2. Развитие физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости.

3. Закрепление изученных ранее упражнений.

**Место проведения**: спортивная площадка.

**Инвентарь:** разметочные фишки, мяч.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **содержание** | **дозировка** | **организационно- методические указания** |
| I | Вводная часть:1. Построение, сдача рапорта, сообщение темы и задач урока.
2. Ходьба по спортивной площадке без задания;

с заданием:-на носках-на пятках -на внутренней, внешней стороне стопы.3. Бег в медленном темпе.4.Общеразвивающие упражнения:а) наклоны головы вперёд-назад,б) повороты головы вправо-влево,в) рывки руками,г) круговые вращения руками,д) наклоны туловища вперед-назад,е) наклоны туловища вправо-влево,ж) круговые вращения туловищем,з) мах ногой вперёд (левой-правой поочерёдно),и) круговые вращения ногой (левой-правой поочерёдно),к) приседания на двух ногах,л) прыжки на месте на двух ногах. | 15мин.2 мин.2 мин.3 мин.8 мин. | Обратить внимание на внешний вид учащихся. Напомнить о соблюдении правил безопасности.Выполняется в колонну по одному.Следить за осанкой, соблюдением дистанции.Выполняется в виде игры. Класс перестраивается в две шеренги. Учащиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии 10 м. Выполняя упражнения, учащиеся наблюдают за учителем. Как только учитель кладёт руки на голову, учащиеся должны перебежать на противоположную сторону и построиться. За быстроту и правильность выполнения- команды получают 1 балл. По окончании разминки подводится итог. Упражнения выполняются на четыре счёта. |
| II | Основная часть:1. Первый блок упражнений:

А) стоя, работать руками вдоль туловища (как во время бега).Б) тоже что А), но одновременно одна нога ставится вперёд-назад (сначала правая, затем левая)вперёд.В) тоже, что А), но одновременно одна нога ставится вправо-влево.Г) короткая разножка вперёд-назад.Д) прыжки на двух ногах вперёд-назад.Е) прыжки на двух ногах вправо-влево.1. Второй блок упражнений. Упражнения выполняются в парах:

А) прыжок через фишку вперёд-назад, рывок.Б) прыжок через фишку вправо-влево, рывок.В) прыжок через фишку вперёд-назад, вправо-влево, рывок.Г) один выполняет бег, второй- прыжки на одной ноге (старт на 2м. ближе).Прыжки выполняют на правой, затем на левой ноге. После выполнения учащиеся меняются местами.Д) Выполнение на месте бега (частоты), рывок по сигналу.3.Подвижная игра «Салки с мячом».Играется на ограниченной территории. Задача водящего «осалить» (коснуться) мячом участников игры. Через минуту водящий меняется. | 27 мин. | Класс перестраивается в колонну по 4.Все упражнения выполняются в максимальном темпе. Время выполнения упражнения 10 сек. Пауза между выполнением упражнения 1 мин. Каждое упражнение выполняется 2 раза. Упражнения выполняются на месте.Тело немного наклонено вперёд, одна нога впереди другая сзади.И.п. основная стойкаИ.п. основная стойкаКласс перестраивается в колонну по 2. Пауза между упражнениями 1,5 мин. Упражнения выполняются максимально быстро на отрезке 10-12 м.Между учащимися в паре- соревновательный момент (кто быстрее?)Напомнить о соблюдении правил безопасного поведения во время игры. Своевременно делать смену водящего. |
| III | Заключительная часть:1.Ходьба по спортивной площадке.2.Игра на внимание «Земля. Вода. Воздух».3.Построение, подведение итогов урока. | 3 мин. | Подведение итогов урока, домашнее задание (выполнение заданных упражнений дома). |

Учитель Ещенко О.С.