**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 стойка  И.п. основная стойка  Класс 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.