**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа им. А.Ф.Пономарева Белгородского района Белгородской области»**

План – конспект урока

по физической культуре

для учащихся 6 класса

учитель: Скочек Н.Н.

19 февраля 2015 г

План-конспект урока № 87

Место проведения: спортзал

Дата проведения: 19 февраля 2015 года

Задачи урока:1.Круговая тренировка

2.Эстафеты

3.Развитие физических качеств

Инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| 1 | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ  ЧАСТЬ:  построение  приветствие  сообщение задач урока  РАЗМИНКА  Разновидности ходьбы:  - ходьба на носках  -ходьба на пятках  -на внешней стороне стопы  -на внутренней стороне стопы  -перекат с пятки на носок  Бег и его разновидности:  -медленный разминочный бег  -бег с высоким подниманием бедра  -бег с захлёстом голени  - приставными шагами правым и левым боком  - бег спиной вперёд  - бег с выносом прямых ног  ОРУ  ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ  - поднятие ног на шведской стенке  -прыжки через скакалку на двух ногах  -приседания из ИП  -бросок мяча в корзину  - ЭСТАФЕТЫ:  1. Эстафета с кувырком вперёд  2. Эстафета с перекатами  3.Эстафета на внимание  «Вызов номеров»  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  Построение в одну шеренгу  Подведение итогов  Домашнее задание | 15 мин  1 мин  30 секу  1мин 30сек  12 мин  25 мин  15 мин    10 мин  5 мин  1 мин  2 мин  2 мин | «В одну шеренгу становись!»  «Здравствуйте ребята!»  Руки в сторону, руки вверх, спина прямая. Смотрим в затылок впереди стоящего  Бег в среднем, разминочном темпе.  Движение чаще, колени выше.  Смотрим через плечо  Ноги в коленях прямые  На месте  Ноги прямые  (30 секунд,кол-во раз)  Класс делится на две команды, из группировки, сидя на гимнастических матах, делают перекаты назад, взявшись руками за колени  При выполнении кувырков в эстафетах стараться головой гимнастического мата  не касаться  Перекаты выполняются лёжа на спине, руки на груди, ноги вместе  По вызову номера из каждой команды выбегают дети и выполняют кувырок вперёд ,на обратном пути кувырок назад. Кто сделает быстрее и правильней, тот зарабатывает «очко».  «В одну шеренгу становись!»  Сообщение оценок за урок.  Повторить технику передачи мяча, развитие плечевого пояса. |

словес