**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:построениеприветствиесообщение задач урокаРАЗМИНКАРазновидности ходьбы:- ходьба на носках-ходьба на пятках-на внешней стороне стопы-на внутренней стороне стопы-перекат с пятки на носокБег 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 ногОРУОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- поднятие ног на шведской стенке-прыжки через скакалку на двух ногах-приседания из ИП -бросок мяча в корзину- ЭСТАФЕТЫ:1. Эстафета с кувырком вперёд2. Эстафета с перекатами3.Эстафета на внимание«Вызов номеров»ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬПостроение в одну шеренгуПодведение итоговДомашнее задание | 15 мин1 мин30 секу1мин 30сек12 мин25 мин 15 мин 10 мин5 мин1 мин2 мин2 мин | «В одну шеренгу становись!»«Здравствуйте ребята!»Руки в сторону, руки вверх, спина прямая. Смотрим в затылок впереди стоящегоБег в среднем, разминочном темпе.Движение чаще, колени выше.Смотрим через плечоНоги в коленях прямыеНа местеНоги прямые(30 секунд,кол-во раз)Класс делится на две команды, из группировки, сидя на гимнастических матах, делают перекаты назад, взявшись руками за колениПри выполнении кувырков в эстафетах стараться головой гимнастического матане касатьсяПерекаты выполняются лёжа на спине, руки на груди, ноги вместеПо 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