

# **МОУ « МАРТЫНОВСКАЯ ШКОЛА**

## **ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ НА ТЕМУ: «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Разработал учитель  
физической культуры  
МОУ «Мартыновская школа»  
Стуликова Анфиса Анатольевна**

**с. Мартыновка**

**2015г.**

### Задачи урока:

1. Совершенствование техники бега, прыжков и метаний.
2. Обучить командному взаимодействию при выполнении заданий, чувству товарищества и поддержки.
3. Воспитание ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, меткости.

**Место проведения:** спортивная площадка

### Инвентарь и оборудование:

- 1 часы - хронометр;
- 1 мат; 1 скакалка;
- 1 набивной мяч;
- 4 призмы-маркеры;
- 6 палок – слалом;
- 1 кольцо-палочка;
- 1 рулетка;
- мел.

Части урока	Частные задачи	Учебный материал	Дозировка	Организация и методика
Подготовительная (10 мин.)	Организовать учащихся к уроку. Подготовить организм детей к предстоящей работе на уроке.	Построение, Приветствие,  Сообщение задач урока  Ходьба на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок.  Ходьба в приседе, полуприседе, прыжки из приседа  Бег.  Передвижение правым, левым боком, спиной вперед.  ОРУ выполняются подгруппами самостоятельно.	1.30.сек. 1 круг  1.30 сек. 1 круг  1 мин. 4 круга  2 мин. 4 мин.	Обратить внимание на форму и четкость построения Следить за осанкой, равномерным дыханием.  Спина прямая.  Прыжки вперед-вверх с приземлением на всю стопу  Мальчики и девочки бегут противходом.  Отметить работу лучших групп.
2. Основная (25 минут)	Обучение командным взаимодействиям при выполнении заданий, чувству товарищества и поддержки. Воспитание ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, меткости.	Построение. Деление класса на шесть команд:  1 команда – “Красные”; 2 команда – “Синие”; 3 команда – “Белые”; 4 команда – “Оранжевые”; 5 команда – “Желты”; 6 команда – “Зеленые”  для подготовки к космическому путешествию.  Объяснение заданий.	3 мин. 1 мин. 1 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 6х 20 сек.	Составить команды равные по физическому развитию. Карточки получают капитаны команд и обсуждают с командами.  Следить за правильностью выполнения заданий.  Задания выполняются в соответствии с требованиями в

		<p>Получение задания капитанами команды.</p> <p>Переход на контрольные пункты</p> <p><b>1 задание:</b> Бег по дистанции 30 метров с преодолением препятствий, поочередно каждым членом команды до сигнала командора.</p> <p><b>2 задание:</b> Прыжки со скакалкой поочередно по 20-30 прыжков всеми участниками команды до сигнала командора</p> <p><b>3 задание:</b> Прыжки вперед в приседе поочередно всеми членами команды до сигнала командора</p> <p><b>4 задание:</b> Прыжки на двух ногах в разном направлении поочередности до сигнала командора</p> <p><b>5 задание:</b> Бег вверх и вниз по лестнице поочередности до сигнала командора</p> <p><b>6 задание:</b> Метание набивного мяча из положения “ стоя на коленях”</p> <p>Переход на очередные контрольные пункты.</p>		карточках.
3. Заключительная (5 мин.)	Восстановление организма к предстоящей учебной деятельности.	Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание:	5 мин.	Составить комплекс ОРУ разминки.
		Всего:	40 мин	

#### Текстовая часть урока

Дорогие ребята! Сегодня урок физической культуры отменяется, но вы не должны расстраиваться. Вместо занятия мы будем готовиться к длительному космическому путешествию с посадкой на малоизученную планету под загадочным названием “Планета обезьян”. Полететь смогут только те, кто справится с заданиями, которые я вам сегодня дам. Предпочтение отдается самым смелым, ловким, сильным, выносливым и быстрым. Так как на неизвестной планете нас могут поджидать всевозможные неожиданности, то к ним мы должны быть готовы. Сегодня вы стажеры-пилоты, а я ваш командор. Весь класс разделится на шесть групп, в каждой команде свой командир, которого вы вправе выбрать сами. На это я вам дается 15 секунд.

На каждом контрольном пункте, которые вы должны пройти за 30 минут имеются задания, которые вы должны внимательно прочитать и выполнять в соответствии с требованиями.

Перед тем как вы приступите к выполнению заданий, необходимо провести хорошую разминку. Каждая группа проводит ее самостоятельно, вам на это выделяется 8 минут (3 минуты - ходьба и бег, 5 минут - ОРУ на все группы мышц).

С заданием “разминка”, вы справились. Теперь команды отправляются на свои первые контрольные пункты, которые вы выберете по жеребьевке (проводится жеребьевка).

### Контрольные задания

**1 задание:** Бег по дистанции 30 метров с преодолением препятствий.

**2 задание:** Прыжки со скакалкой.

**3 задание:** Прыжки вперед в приседе.

**4 задание:** Прыжки на двух ногах в разном направлении.

**5 задание:** Бег вверх и вниз по лестнице.

**6 задание:** Метание набивного мяча из положения “ стоя на коленях”

После прохождения контрольных заданий, подводятся итоги первого дня подготовки к длительному космическому путешествию на “Планету обезьян”.

### Задание №1

#### “Бег 30 метров с преодолением препятствий”

#### “Формула -1”

#### Краткое описание:

Комбинация челночного бега, состоящая из дистанций спринта и “слалома”.

#### Описание:

Первый участник команды, получив эстафетную палочку - кольцо, начинает бег по дистанции после сигнала командора.

Первое препятствие – “мат”, на котором он должен сделать кувырок вперед.

Второе – бег между палками для слалома.

Третье – перепрыгивание через призмы-маркеры.

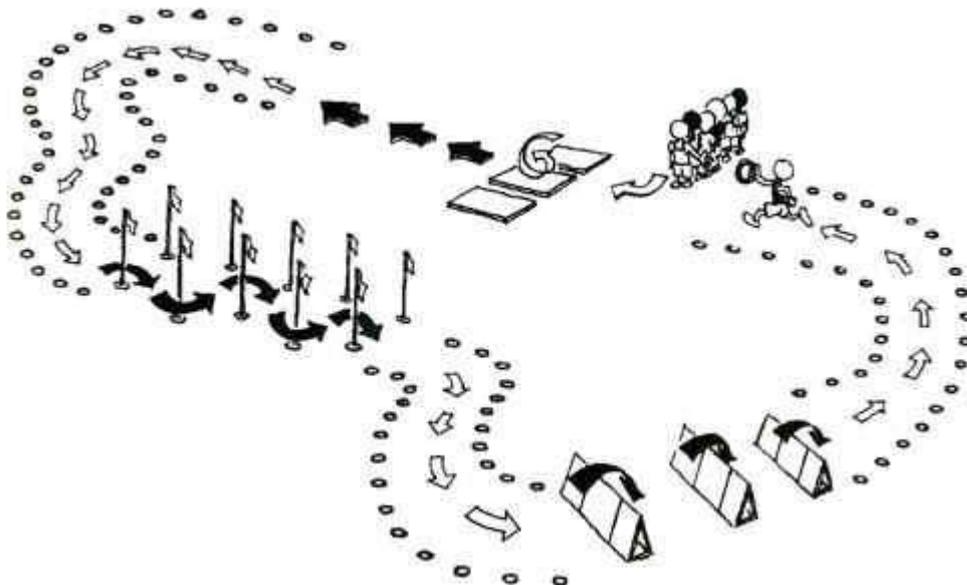
Мягкое кольцо-палочка находится у участника в левой руке, и ее каждый раз передают в левую руку принимающего бегуна.

#### Зачет:

Результат определяет количество участников прошедших дистанцию. Каждый участник дает команде 1 очко.

#### Инвентарь:

1. 1мат;
2. 4 призмы-маркеры;
3. 6 палок – слалом;
4. кольцо-палочка.



## Задание №2

### “Прыжки со скакалкой”

**Краткое описание:** Прыжки со скакалкой.

**Описание:**

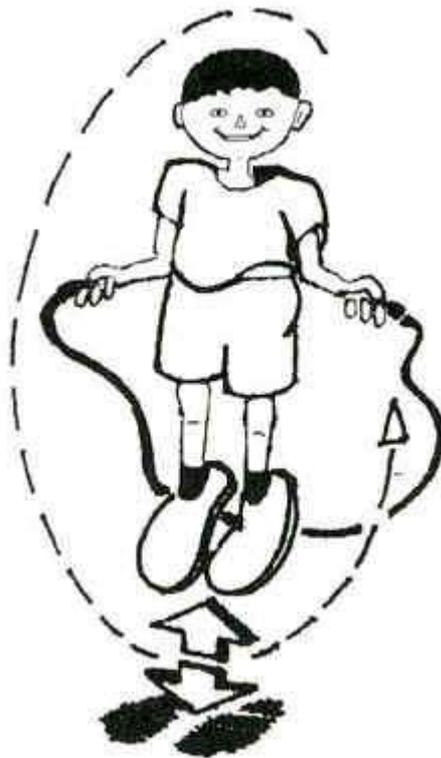
Участник занимает положение, при котором ноги параллельны в стартовой позиции, скакалку он держит двумя руками за спиной. По команде скакалка выносится вперед через голову и опускается вниз перед туловищем, и участник прыгает через скакалку. Это цикл повторяется 20 раз.

**Зачет:**

Засчитывается каждое касание земли скакалкой. За 3 минуты команда должна набрать наибольшее количество прыжков, повторяя выполнение, друг за другом.

**Инвентарь:**

1 скакалка.



## Задание №3

### “Прыжки вперед в приседе”

**Краткое описание:**

Прыжки на двух ногах вперед в приседе

**Описание:**

От линии старта участники по очереди выполняют прыжки на двух ногах вперед в приседе. Первый участник команды встает носками, на линию старта, и выполняет прыжок. Помощник отмечает точку приземления, ближайшую к месту старта. Если участник падает назад, отмечается точка касания земли рукой. В свою очередь эта точка становится линией старта для второго прыгуна команды. Прыжки заканчиваются, когда закончится время выполнения задания.

**Зачет:** Участвуют все члены команды. Общее расстояние всех прыжков составляет командный результат.

**Инвентарь:**

1. 1 рулетка;
2. 1 мел.



#### Задание №4

##### “Прыжки на двух ногах в разном направлении”

**Краткое описание:** Прыжки на двух ногах в разном направлении

**Описание:**

От центра прыжкового круга участник прыгает вперед, назад, в стороны. Старт прыжка вперед осуществляется из центра, затем назад в центр, затем вправо и назад центр, затем влево и назад в центр, затем влево и назад в центр, и, назад и снова назад в центр.

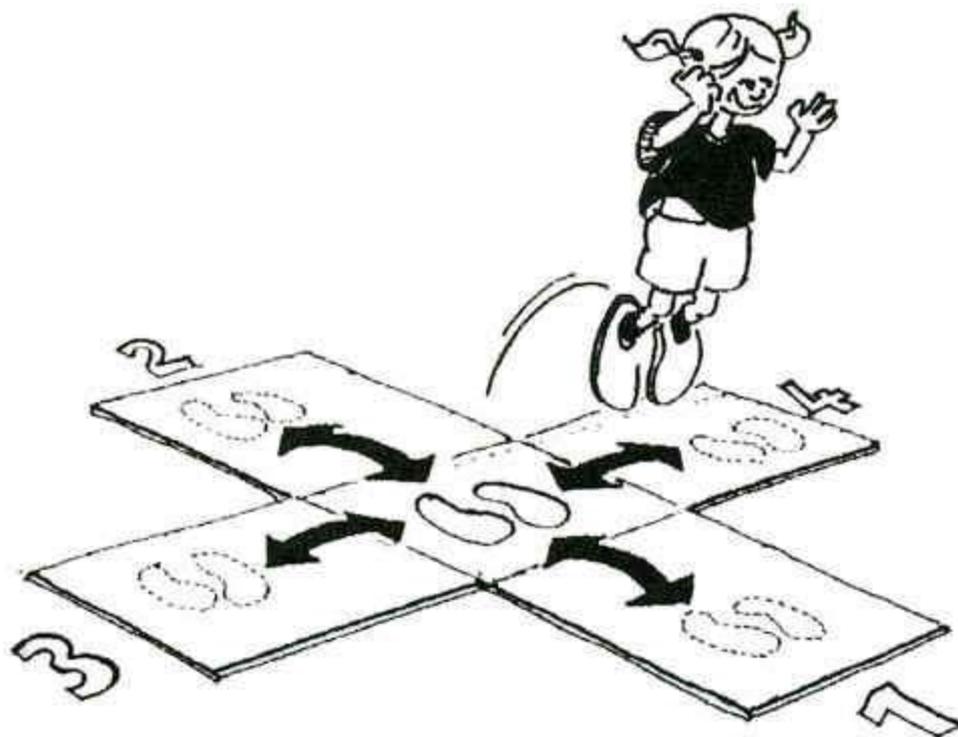
**Зачет:**

Каждый участник выполняет прыжки, не допустив ошибки.

Допустившие ошибку начинают попытку снова. За каждого выполнившего участника дается 1 очко.

**Инвентарь:**

1 зона для прыжков.



#### Задание №5

##### “Бег вверх и вниз по лестнице”

**Краткое описание:**

Бег вверх и вниз по лестнице

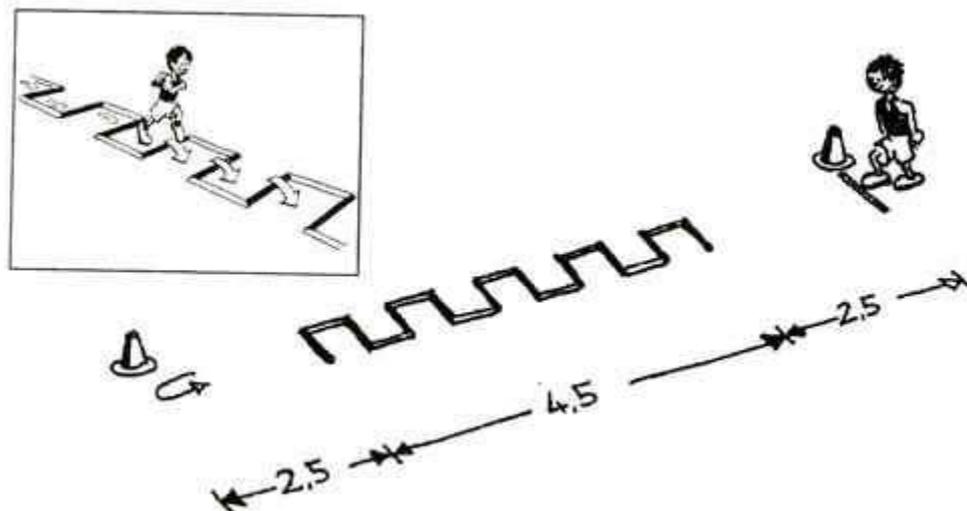
**Описание:**

Две призмы для разметки (на старте и финише) расположены на расстоянии 10 метров друг от друга. Лестница укладывается на полу на одинаковом расстоянии между призмами. Участник занимает стартовую позицию и после команды бежит к лестнице как можно быстрее бежит к о второй призме, дотронувшись до нее рукой он быстро поворачивается и быстро бежит по лестнице, затем к призме, касается ее рукой и дистанцию преодолевает следующий участник.

**Зачет:** Зачисляется количество участников преодолевших дистанцию.

**Инвентарь:**

1. 1 лестница;
2. 2 призмы – макета.



### Задание №6

#### “Метание набивного мяча из положения стоя на коленях”

##### Краткое описание:

Метание набивного мяча двумя руками на дальность.

##### Описание:

участник становится на колени и выполняет метание набивного мяча весом 1 килограмм. Результат определяется по линейке нарисованной на полу. Результаты суммируются.

##### Зачет:

Результаты участников суммируются.

##### Инвентарь:

1. 1 набивной мяч
2. измерительная линейка

