СЮЖЕТНО – ИГРОВОЙ УРОК

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

«РОБИНЗОНЫ И АБОРИГЕНЫ».

6 класс

**Тема: «Обобщающий урок по лёгкой атлетике».**

**Цель урока**: Содействовать укреплению здоровья учащихся и повысить мотивацию к занятиям лёгкой атлетикой.

**Задачи урока:**

1. Закрепление навыков и умений по овладению техникой в беге, прыжках, метании.

2. Развитие координации, ловкости , кондиционных качеств.

Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опрно-двигательного аппарата

 3. Воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, чувства сопереживания за свою команду, прекрасного, смелости, патриотизма,любви к занятиям физической культурой*,*

**Место проведения**: спортивный зал.

**Тип урока:** урок обобщения, систематизации.

**Инвентарь:** гимнастические маты,, нестандартное оборудование, воздушные шары, теннисные мячи, кегли, скоч.

**Методы обучения**: игровой, соревновательный, поточный, фронтальный, групповой, наглядный, упражнения,

**Межпредметные связи:** русская литература, основы здоровья, математика, валеология.

**Тип урока:** комбинированный

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЧАСТЬ УРОКА | СОДЕРЖАНИЕУРОКА | ДОЗИ-РОВКА | ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ10-12 мин | 1.Построение, рапорт, приветствие, задачи урока. 2.Мотивация урока:а)Настроить детей на урок –соревнования; б) объяснить сущность дея-тельности школьников на уроке. Повторить правила ЗОЖ3. Измерить пульс.По частоте пульса разделить класс на три группы. | 0.30 сек 1 мин0.40сек | Построение в одну шеренгу, проверка наличия спортивной формы.Ребята, вы слышали о необитаемом острове, и о Робинзоне Крузо который выполнял различные задания, чтобы выжить на острове.Впоследствии дифференцировать нагрузку по группам |
| **О****С****Н****О****В****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь****(25-30 мин)****З****А****К****Л****Ю****Ч****И****Т****Е****Л****Ь** **Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь****(4-5 мин)** | 4. Строевые команды: «На право!», «На лево!», «Кругом».4.Ходьба- на носках, руки вверх – ладони соединить;- на внешнем своде стопы, руки на пояс;- на внутреннем своде стопы, руки вперёд.- перекатом с пятки на носок, руки согнуты в локтях.5.Спортивная ходьба6. Упражнения на восстановление дыхания 7. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.8.ОРУ на месте**А)** и.п..- ноги вместе, руки на пояс1- шаг правой вперед наружу- правая рука за голову2- шаг левой вперед наружу- правая рука за голову3-4-и.п..**Б** и.п.- правая рука вверх, ноги вместе;1- шаг влево - смена положения рук2 тоже вправо**В)**и.п.- руки в замок перед собой. 1 – выпад правой вперед выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу; 2 – и. п.; 3 – выпад левой выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу; 4 – и. п.**Г)** и.п.- руки в замок перед собой.1. шаг правой на носок, поворот туловища вправо2.и.п.3-4 тоже влево**Д)** и.п.-о.с1-шаг правой , руками коснуться носка ноги;2-и.п.3-4 тоже с левойж) и.п-о.с1.-прыжок вверх-вправо, правая рука вверх-вправо, левая рука и нога назад;2- прыжок вверх-влево, левая рука вверх-влево, правая нога и рука назад;**9)** Упражнения на восстановление дыхания**10)**Перестроение из колонны по 4 в колонну по два.(две команды-1-робинзоны; 2-аборигены)**1.Испытание первое**«Преодоление препятствий на пути»**2.Испытание второе**«Горячий песок»3.**Испытание третье**«Сбился с пути»**4. Испытание четвёртое**«Точно в цель»**5. Подвижная игра** «Угощение»1.Построение в две колонны2. Упражнения на восстановление дыхания. ЧСС3.Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному. Проходя мимо учителя взять воздушный шар , такого цвета, который соответствует настроению после урока( белый –хорошее, голубой – отличное, красный – великолепное) и надуть его.4.Подведение итогов урока: «Итак, ребята, сегодня на уроке мы закрепили свои умения и навыки по технике метания мяча в цель, беге, а так же вспомнили основные правила здорового образа жизни. Все команды старались, очень хорошо выполняли свои задания и получают только отличные оценки.5.Домашнее задание: поднимание туловища из положения лежа на спине 4 серии по 5-8 раз в течение дня. ЧСС.6.Ребята, а дайте мне ответ ещё на один вопрос: «Вы заметили, что у вас шарик перевязан голубой тесьмой. На каком флаге встречаются 3цвета белый, голубой и красный. Вы выиграли первые соревнования и в честь вас подняли флаг вашей Родины. Поднимите свои шары высоко и несите с годостью.7.Выход из зала. | 0.20сек0.40сек0.20 сек0.30сек6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз15сек0,40сек1мин  1 мин0,15сек1мин | Обратить внимание на работу ступни при поворотахСледить за дистанцией, дыханием, осанкойРуки двигаются в передне - заднем направленииСМГи 3 группа)- не выпоняет, ПГ и 2 группа-выполняет в умеренном темпеСМГ и 3 группа упражнения выполняют в стойке ноги шире плеч.Ноги не сгибать, локти до максимума отведены в сторону(3 группа –темп свободный)Постепенно увели-чивать частоту дви-жений. Следить за осанкойСледить за правильным дыханием, чётким выполнением командПоворот туловища до максимума в стороны, ноги не сгибать.Ноги не сгибать, следить за дыханиемСледить за чётким выполнением движений рук и ног (3 группа выполняет семенящий бег на месте)Перед каждой командой стоят два барьра разной высоты. Первый барьр ребята преодолевают барьерным шагом, Под вторым барьером надо пролезть(2 и 3 группа предолевает барьер удобным для себя способом). Далее обе команды добегают до метки и прыгают с разбега на гимнасти-ческий мат. Прыгать на полусогнутые ноги, обратить внимание на работу рук)Ученики становятся на ходунки и преодо-левают расстояние до метки и обратноРебята выполняют упражнение в парах. Один из команды Робинзоны, а второй из команды Аборигены. До метки Робинзоны идут по следкам, а Аборигены перес-тавляют следки. Обратно, к командам меняются.На расстоянии 6 метров стоит воронка, к ней привязан на веревке маленький мяч, ребята должны добежать до метки взять мяч и попасть им в воронку, как только попали, бегеу назад передают эстафету.Ребята по командам расходятся на свои половины площадки . По свистку учителя . начинают угощатьДруг друга кокосами, перебрасывая кокосы через сетку на пло-щадку друг друга. Способ метания кокоса «из-за головы через плечо»( СМГ не выполняет основную часть урока)Вдыхаем через нос , выдыхаем громко, произнося «ХА»Шары надувают до произвольного размера, спокойно и размеренно.Дети отвечают: «На флаге России»В колонну по одному под музыку. |
|  |  |  |  |