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 | СОДЕРЖАНИЕ  УРОКА | ДОЗИ-  РОВКА | ОРГАНИЗАЦИОННО-  МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  10-12 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 ЗОЖ  3. Измерить пульс.  По частоте пульса разделить класс на три группы. | 0.30 сек  1 мин  0.40сек | 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 ходьба  6. 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 пояс  1- шаг правой вперед наружу- правая рука за голову  2- шаг левой вперед наружу- правая рука за голову  3-4-и.п..  **Б** и.п.- правая рука вверх, ноги вместе;  1- шаг влево - смена положения рук  2 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 вправо  2.и.п.  3-4 тоже влево  **Д)** и.п.-о.с  1-шаг правой , руками коснуться носка ноги;  2-и.п.  3-4 тоже с левой  ж) и.п-о.с  1.-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 колонны  2. Упражнения на восстановление дыхания. ЧСС  3.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. | 0.20сек  0.40сек  0.20 сек  0.30сек  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  15сек  0,40сек  1мин  1 мин  0,15сек  1мин | Обратить внимание на работу ступни при поворотах  Следить за дистанцией, дыханием, осанкой  Руки двигаются в передне - заднем направлении  СМГи 3 группа)- не выпоняет, ПГ и 2 группа-выполняет в умеренном темпе  СМГ 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 осанкой  Следить за правильным дыханием, чётким выполнением команд  Поворот туловища до максимума в стороны, ноги не сгибать.  Ноги не сгибать, следить за дыханием  Следить 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 обратно  Ребята 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 угощать  Друг 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. |
|  |  |  |  |