

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области  
«Братский педагогический колледж»

План-конспект  
урока по физической культуре  
6 класс

Составила: студентка 497Ф группы  
специальность 49.02.01 Физическая  
культура

Мутина Диана Алексеевна

Руководитель:

Попова Ирина Викторовна

(Ф.И.О. руководителя)

2025г

Раздел программы: физическое совершенствование

Модуль: «Легкая атлетика»

Тип урока: образовательно-тренировочный, закрепление

Цель: формирование умения выполнять технику прыжка в длину с места и развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся на уроках физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика» в 6 классе.

Образовательная задача: закрепить технику выполнения прыжка в длину с места у обучающихся на уроках физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика» в 6 классе посредством учебного задания;

Оздоровительная задача: развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся на учебном занятии по физической культуре при изучении раздела «Легкая атлетика» в 6 классе посредством плиометрических упражнений;

Воспитательная задача: развивать внимание у обучающихся на уроках физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика» в 6 классе посредством игры малой подвижности;

Формирование УУД:

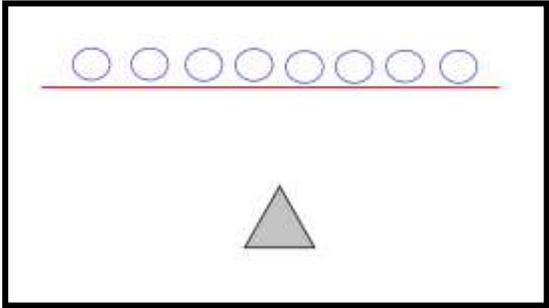
Познавательные: уметь анализировать влияние занятий физической культуры на воспитание положительных качеств личности;

Коммуникативные: уметь описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с места, выделять фазы и элементы движений;

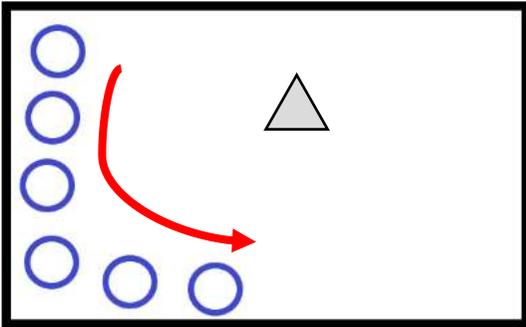
Регулятивные: уметь активно взаимодействовать в условиях учебной деятельности, ориентироваться на указания учителя при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

Личностные: уметь оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой;

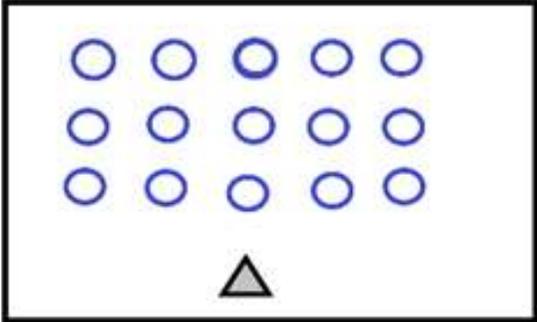
Инвентарь и оборудование: гимнастические скамейки – 8 скамеек; гимнастические коврики – 25 шт.

| №                                | Частные задачи   | Содержание   | Дозировка | Организационно-методические указания   |
|----------------------------------|--|--|-----------|--|
| Подготовительная часть - 12 мин. |  |  |           |  |
| 1.                               | Оценка готовности обучающихся к уроку.                             | Построение, приветствие.<br><br> | 15 сек    | Обучающиеся располагаются в шеренге по одному. Проверить состояние здоровья и наличие подходящей одежды. Сообщить технику безопасности на уроке физической культуры.<br>Формируемые УУД:<br>Познавательные: умение быстро ориентироваться в пространстве спортивного зала для построения.<br>Коммуникативные: умение быстро договориться без конфликтов.<br>Регулятивные: умение оценить свое поведение в строю.<br>Личностные: понимание важности дисциплины. |
| 2.                               | Создание устойчивого интереса к учебной двигательной деятельности. | Сообщение задач урока.   | 15 сек    | У: «Сегодня на уроке мы будем закреплять технику выполнения прыжка в длину с места посредством учебного задания, развивать скоростно-силовых способностей посредством плиометрических упражнений, развивать внимание посредством игры малой подвижности».<br>Формируемые УУД:<br>Познавательные: умение понимать выполнения тех или иных упражнений для решения задач урока.<br>Коммуникативные: умение  |

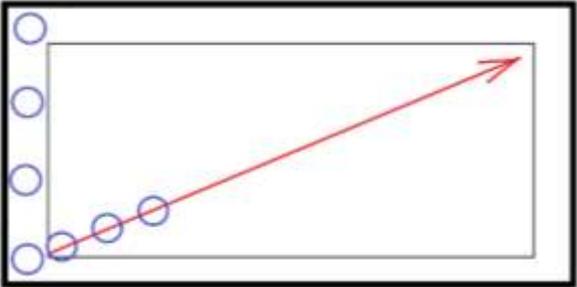
|    |  |  |        |   |
|----|--|--|--------|---|
|    |  |  |        | <p>правильно сформулировать вопрос, чтобы он был понятен для всех</p> <p>Регулятивные: умение предвидеть будущие действия и упражнения на основе озвученных задач.</p> <p>Личностные: умение внимательно слушать учителя.</p>   |
| 3. | Привлечение внимания к учебной деятельности. | <p>Строевые упражнения, повороты, на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- налево;</li> <li>- кругом.</li> </ul> | 15 сек | <p>У: «НАЛЕ-ВО!», «КРУ-ГОМ!»</p> <p>У: «Класс, за направляющим в обход налево шагом – МАРШ! Дистанция 3 шага. Идем в колонне по одному».</p> <p>Способ организации учащихся фронтальный, способ выполнения поворотов вокруг пятки и носка.</p> <p>Повороты выполнять точно, добиваться чёткости выполнения команд.</p> <p>Формируемые УУД:</p> <p>Познавательные: умение понимать ошибки выполнения движений, приводящих к нарушению строя.</p> <p>Коммуникативные: умение действовать слаженно с товарищами в строю для достижения общей цели.</p> <p>Регулятивные: умение самостоятельно оценить правильность выполнения команды.</p> <p>Личностные: умение подчиняться командам учителя.</p> |

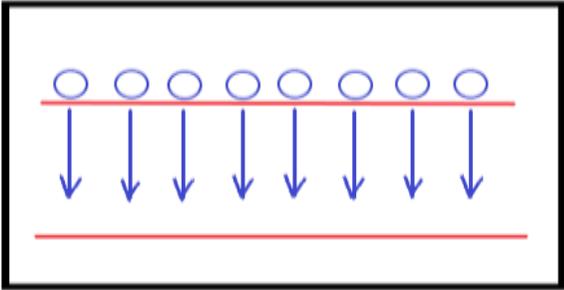
|    |   |  |        |   |
|----|---|--|--------|---|
| 4. | <p>Подготовка опорно-двигательного аппарата к двигательной деятельности. Формирование осанки у обучающихся.</p> | <p>Ходьба, виды ходьбы:</p>  | 1 мин  | <p>Ходьба с заданием выполняется в колонне по одному по залу. Упражнения выполняется фронтально, поточным способом. Формируемые УУД:<br/>         Познавательные: умение наблюдать за показом учителя и выполнением данного упражнения другими обучающимися.<br/>         Коммуникативные: умение передвигаться в строю.<br/>         Регулятивные: умение понимать целенаправленность выполнения упражнений в ходьбе.<br/>         Личностные: умение правильно выполнять технику ходьбы с соблюдением темпа и дистанции.<br/>         У: «Руки в стороны ставь, на носках – МАРШ!» -<br/>         Руки в локтях не сгибать, смотрим вперед.<br/>         У: «Без задания!».</p> |
|    |   | - на носках, руки в стороны;   | 20 сек |   |
|    |   | - на пятках, руки за голову;   | 20 сек |   |
|    |   | - перекаат с пятки на носок.   | 20 сек |   |

|    |   |         |         |   |
|----|---|---------|---------|---|
| 5. | Подготовка функциональных систем организма к предстоящей физической нагрузке. | Бег.    | 2 мин   | <p>У: «Бегом – МАРШ!»<br/> Дыхание произвольное, выполняем бег с носка, из строя не выбегать, следим за самочувствием, руки работают вдоль туловища.<br/> Формируемые УУД:<br/> Познавательные: умение наблюдать за показом учителя и выполнением данного упражнения другими обучающимися.<br/> Коммуникативные: умение передвигаться в строю.<br/> Регулятивные: умение понимать целенаправленность бега для урока.<br/> Личностные: умение правильно выполнять технику бега с соблюдением темпа и дистанции.</p>  |
| 6. | Восстановление дыхания.   | Ходьба. | 6-8 раз | <p>У: «Направляющий короче шаг, шагом - МАРШ! Восстанавливаем дыхание: на 1-2 - руки через стороны вверх – вдох, на 3-4 – руки через стороны вниз – выдох».<br/> Формируемые УУД:<br/> Познавательные: умение наблюдать за показом учителя и выполнением данного упражнения другими обучающимися.<br/> Коммуникативные: умение передвигаться в строю.<br/> Регулятивные: умение понимать целенаправленность ходьбы.<br/> Личностные: умение правильно выполнять технику ходьбы с соблюдением темпа и дистанции.</p> |

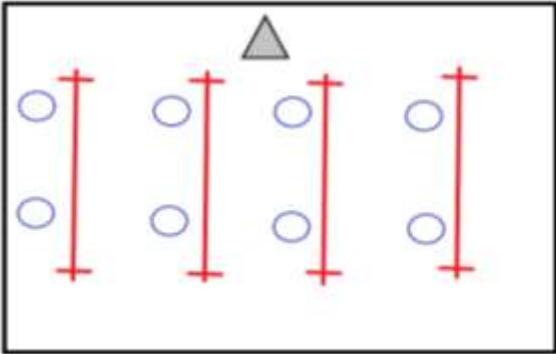
|      |  |   |         |   |
|------|--|---|---------|---|
| 7.   | Организация обучающихся к выполнению общеразвивающих упражнений.   | Перестроение из одной колонны в колонну по 3.   | 10 сек  | У: «Через центр зала в колонну по 3 – МАРШ!».   |
| 8.   | Подготовить все мышцы тела к дальнейшей двигательной деятельности. | Общеразвивающие упражнения.<br> | 7 мин   | ОРУ проводится на месте, в трех шеренгах. Способ организации учащихся фронтальный, способ выполнения по рассказу и показу. Формируемые УУД:<br>Познавательные: уметь анализировать влияние занятий физической культуры на воспитание положительных качеств личности<br>Коммуникативные: умение воспринимать замечания и исправлять ошибки.<br>Регулятивные: умение оценить правильность выполнений упражнений<br>Личностные: умение осознавать важность разминки в уроке. |
| 8.1. | Упражнения для подготовки мышц рук и плечевых суставах.            | И.п. – о.с.<br>1 – руки в стороны;<br>2 – стойка на носках, руки вверх;<br>3 – стойка, руки вперед;<br>4 – и.п.   | 6-8 раз | Руки прямые, выполняем строго под счет, на носки подняться выше, следим за осанкой, дыхание равномерное.  |
| 8.2. | Увеличение эластичности мышц спины.                                | И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.<br>1–наклон вперед прогнувшись, руки вверх;<br>2 – и.п.;<br>3–4 – тоже. | 6-8 раз | Руки прямые, ноги в коленях не сгибать, пятки от пола не отрывать, наклон глубже.   |

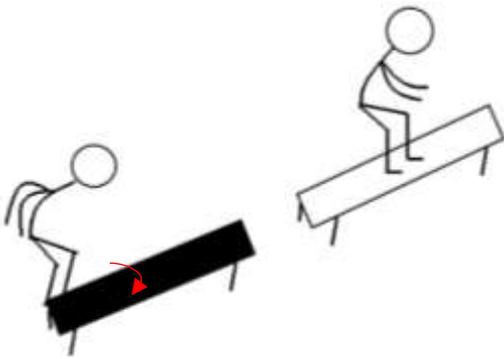
|      |  |  |         |   |
|------|--|--|---------|---|
| 8.3. | Подготовка мышц туловища.                                | И.п. – стойка ноги врозь, руки вверху в замок.<br>1–3–пружинистые наклоны вправо;<br>4 – и.п.;<br>5–7 – пружинистые наклоны влево;<br>8 – и.п. | 6-8 раз | Ноги в коленях не сгибаем, руки точно вверху, наклон глубже, смотрим вперед, дыхание равномерное.   |
| 8.4. | Подготовка мышц ног.                                     | И.п. – стойка ноги врозь.<br>1 – присед, руки вперед;<br>2 – и.п.;<br>3–4 – тоже.  | 6-8 раз | Присед глубже, ноги сгибаются в коленном суставе около 90 градусов, пятки от плота не отрывать, спину держать ровно, руки в локтях не сгибать.                                  |
| 8.5. | Подготовка мышц ног и суставов.                          | И. п. – стойка ноги врозь.<br>1–выпад вперед правой, руки в стороны;<br>2 – и.п.;<br>3–4–тоже с другой ноги.                                   | 6-8 раз | Выпад глубже, руки прямые, смотрим вперед, слушать счет, спину держать ровно.   |
| 8.6. | Подготовка мышц ног и суставов.                          | И.п. – стойка ноги врозь.<br>1 – выпад влево, руки в вперед;<br>2 – и.п.;<br>3–4–тоже в другую сторону.  | 6-8 раз | Выпад глубже, руки прямые, смотрим вперед, слушать счет, спину держать ровно.   |
| 8.7. | Подготовка мышц стопы и голени, голеностопного суставов. | И.п. – о.с.<br>1–прыжком вверх, стойка ноги врозь, руки вверху, хлопок;<br>2 – и.п.;<br>3–4–тоже.  | 6-8 раз | Смотрим вперед, прыжок выше, руки прямые.<br>После упражнения обязательно ходьба на месте.<br>У: «На месте шагом – МАРШ! ЛЕВОЙ! ЛЕВОЙ! РАЗ! РАЗ! РАЗ-ДВА-ТРИ! Стой – РАЗ, ДВА!» |
| 8.8  | Восстановление дыхания.                                  | И.п.–стойка ноги врозь.<br>1–стойка на носках, руки через стороны вверх;<br>2– и. п.;<br>3–4–тоже.   | 6-8 раз | Вдох глубже, следим за дыханием, смотрим вперед, 1-2 – вдох через нос, 3-4 – выдох через рот.   |

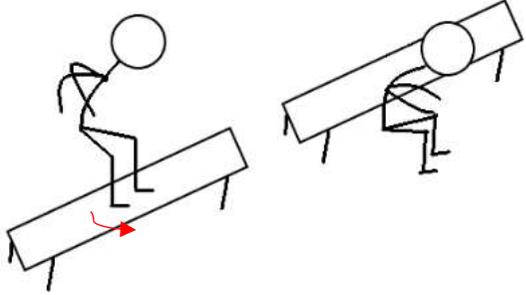
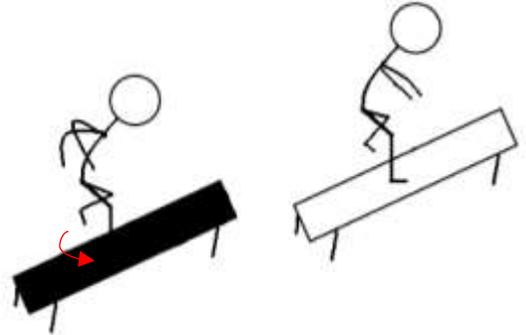
|      |  |  |         |  |
|------|--|--|---------|--|
| 9.   | Для лучшего выполнения учебных заданий основной части урока. | Специально-беговые упражнения.<br> | 2 мин   | У: «НАПРА-ВО! РАЗ! ДВА! В обход на лево шагом – МАРШ!»<br>Выполняются в колонну по одному по диагонали.<br>Формируемые УУД:<br>Познавательные: умение сравнивать свою технику выполнения специально-беговых упражнений с эталонным образцом.<br>Коммуникативные: умение задавать вопросы, уточняющие технику выполнения специально-беговых упражнений<br>Регулятивные: умение построить алгоритм последовательности и правильности выполнения движения<br>Личностные: умение понимать целенаправленность специально-беговых упражнений на уроке. |
| 9.1. | Подготовка голеностопного сустава к двигательной работе      | Подскоки.  | 30 сек. | У: «По диагонали подскоки – МАРШ!» - руки разноименно работают вдоль туловища, отталкивание одной смена ног в фазе полета приземление на переднюю часть стопы.   |
| 9.2. | Подготовка голеностопного сустава к двигательной работе.     | Бег в шаге.  | 30 сек  | У: «По диагонали бег в шаге – МАРШ!» - движение выполняется с передней части стопы, впередистоящая нога сгибается в коленном суставе под 90 градусов, сзадистоящая максимально прямая, руки работают разноименно вдоль туловища, кисти собраны в кулак.  |

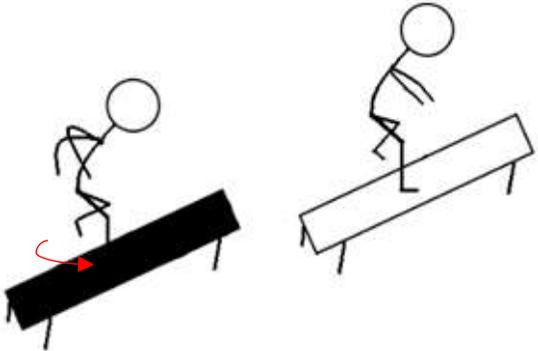
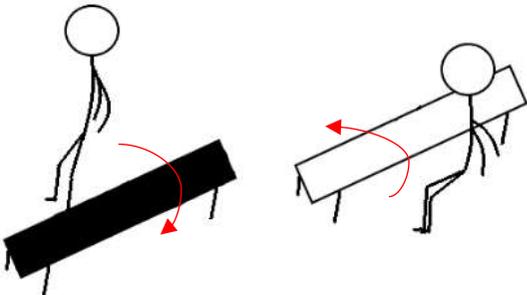
|                          |  |   |          |   |
|--------------------------|--|---|----------|---|
| 9.3.                     | Упражнение на расслабление.                | Семенящий бег.  | 30 сек   | У: «По диагонали семенящий бег – МАРШ!» - Сзадистоящая нога прямая, проваливается в колене и является опорной, плечевой пояс расслаблен, движение с передней части стопы.   |
| Основная часть - 20 мин. |  |   |          |   |
| 1.                       | Закрепление техники прыжка в длину с места | Прыжок в длину с места.<br> | 3х3 раза | Обучающиеся расположены по боковой линии волейбольной площадки. Дистанция 2 шага. Выполнение трех прыжков вперед, по три подхода. По сигналу учителя выполняется прыжок в длину с места, следом выполняется еще два прыжка с того места, где приземлился обучающийся (без сигнала, самостоятельно). Затем обучающиеся возвращаются в исходное положение и ждут следующего сигнала учителя. Выполнение прыжка в длину с места осуществляется по изученной, на прошлом занятии, техники двигательного действия. Техника выполнения прыжка в длину с места:<br>Спортсмен встает на стартовую линию, поднимает руки и приподнимается на носки, прогибая поясницу, опускает и отводит руки назад. Далее ставит ноги на полную стопу, сгибает колени и тазобедренный сустав, резко выбрасывает руки вперед, |

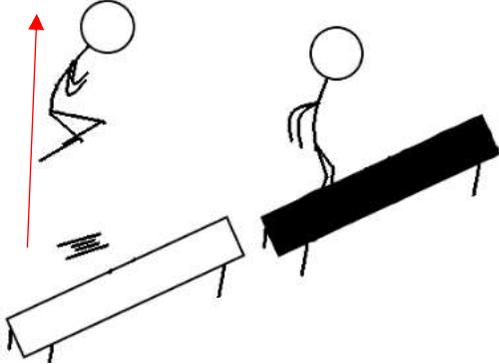
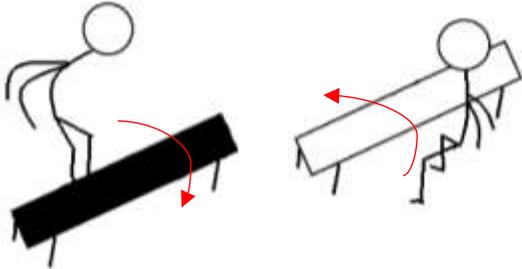
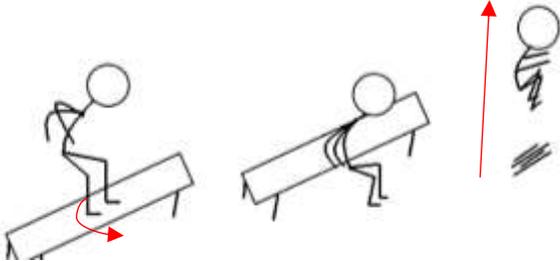
|    |   |                          |        |  |
|----|---|--------------------------|--------|--|
|    |   |                          |        | <p>подтягивает таз вперед, разгибает колени и взрывным движением отрывает стопы от земли. В полете атлет подтягивает колени к груди, а тело вытягивает в прямую линию. Чтобы приземлиться, прыгун опускает руки и выводит стопы вперед. Способ организации обучающихся фронтальный. Метод целостно-конструктивного упражнения.</p> <p>Формируемые УУД:</p> <p>Познавательные: умение воспринимать ошибки в технике, указанные учителем.</p> <p>Коммуникативные: уметь описывать и анализировать технику выполнения прыжка в длину с места, выделять фазы и элементы движений;</p> <p>Регулятивные: умение самостоятельно вносить изменения в технику выполнения прыжка в длину с места на основе замечаний учителя, самоанализа или примера других.</p> <p>Личностные: умение поставить цели на улучшение результата, при освоении правильности техники.</p> |
| 2. | Привлечение детей к организационной работе. | Приготовление инвентаря. | 15 сек | Обучающиеся готовят места занятия, ставят гимнастические скамейки по четким указаниям учителя.   |

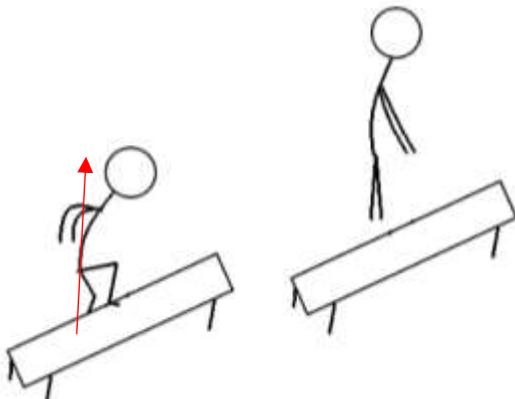
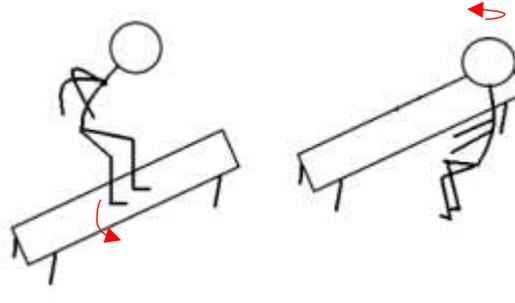
|    |  |   |        |   |
|----|--|---|--------|---|
|    |  |   |        | <p>Формируемые УУД:<br/> Познавательные: умение правильно разложить весь инвентарь на площадке.<br/> Коммуникативные: умение распределить обязанности при приготовлении инвентаря.<br/> Регулятивные: умение четко понимать поставленную задачу учителем.<br/> Личностные: умение четко и своевременно выполнять указания по приготовлению инвентаря.</p>   |
| 3. | <p>Развитие скоростно-силовых способностей посредством плиометрических упражнений.</p> | <p>Плиометрические упражнения с гимнастическими скамейками.</p>  | 14 мин | <p>У: «Для развития скоростно-силовых способностей мы будем использовать плиометрические упражнения. Плиометрические упражнения – это, любые прыжковые и ударные упражнения независимые от интенсивности. Данные упражнения мы будем выполнять на гимнастических скамейках.»</p> <p>Плиометрические упражнения выполняются с использованием гимнастических скамеек. Гимнастические скамейки расположены на всю длину зала вертикально, расстояние между ними 3 м.</p> <p>Способ организации фронтальный. Метод переменного-интервального упражнения.</p> <p>Выполнение каждого упражнения</p> |

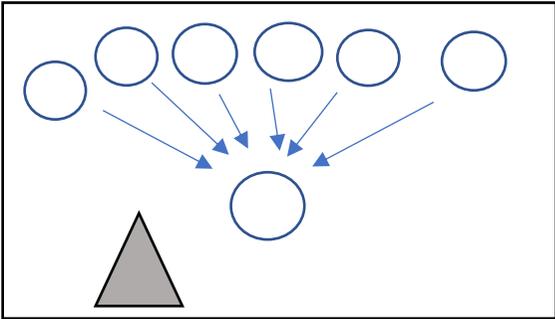
|      |  |   |         |   |
|------|--|---|---------|---|
|      |  |   |         | <p>30 секунд, отдых между ними 45 секунд. Каждое упражнение начинается по сигналу учителя (свистка или команды «Приготовились! – Начали!»)</p> <p>Формируемые УУД:</p> <p>Познавательные: умение воспринимать объяснения учителя перед выполнением упражнения.</p> <p>Коммуникативные: умение сказать учителю о переутомлении.</p> <p>Регулятивные: умение поставить личные задачи, для получения наилучшего результата.</p> <p>Личностные: умение самостоятельно контролировать технику выполнения упражнений.</p> |
| 3.1. |  | <p>1. Запрыгивание на гимнастическую скамейку двумя ногами.</p>  | 30 сек. | <p>И.п. – стоя перед гимнастической скамейкой. Запрыгивание происходит одновременно с махом рук и двумя ногами одновременно на скамейку.</p> <p>Можно спуститься прыжком или поочередно ногами.</p> <p>Стараться выполнять упражнение без остановки.</p> <p>Отдых 45 секунд. При отдыхе нельзя садиться и стоять месте, можно немного пройтись, чтобы эффективность данных упражнений была выше.</p>  |

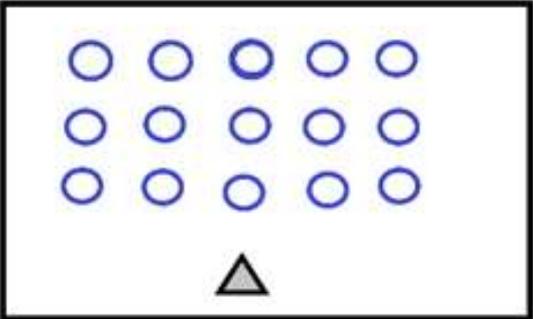
|      |  |  |        |  |
|------|--|--|--------|--|
| 3.2. |  | <p>2. Спрыгивание с гимнастической скамьи.</p>  <p>The illustration shows two stages of a stick figure jumping down from a gymnastic bench. In the first stage, the figure is standing on the bench with arms bent and legs together. A red arrow points downwards from the feet. In the second stage, the figure is in mid-air, having jumped down from the bench.</p>  | 30 сек | <p>И.п. – стоя на скамейке.<br/> Спрыгнуть с гимнастической скамейки вниз. Подняться обратно на гимнастическую скамейку.<br/> Отдых 45 секунд. При отдыхе нельзя садиться и стоять месте, можно немного пройтись, чтобы эффективность данных упражнений была выше.</p>   |
| 3.3. |  | <p>3. Запрыгивание на гимнастическую скамейку правой ногой.</p>  <p>The illustration shows two stages of a stick figure jumping up onto a gymnastic bench with the right foot. In the first stage, the figure is standing on the ground with arms bent and the right leg raised. A red arrow points upwards from the right foot. In the second stage, the figure is on the bench, having jumped up with the right foot.</p> | 30 сек | <p>И.п. - стоя перед гимнастической скамейкой. Запрыгивание происходит одновременно с махом рук и одной ногой на скамейку.<br/> Можно спуститься прыжком или поочередно ногами.<br/> Выполнять точно по времени.<br/> Отдых 45 секунд. При отдыхе нельзя садиться и стоять месте, можно немного пройтись, чтобы эффективность данных упражнений была выше.</p> |

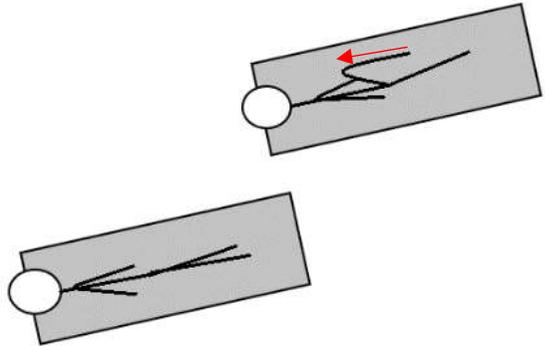
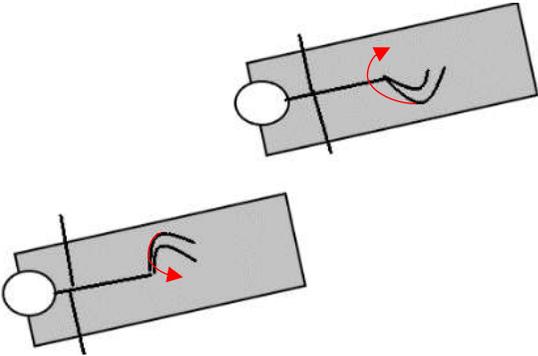
|      |  |   |        |   |
|------|--|---|--------|---|
| 3.4. |  | <p>4. Запрыгивание на гимнастическую скамейку левой ногой.</p>  | 30 сек | <p>И.п. - стоя перед гимнастической скамейкой. Запрыгивание происходит одновременно с махом рук и одной ногой на скамейку. Можно спуститься прыжком или поочередно ногами. Отдых 45 секунд. При отдыхе нельзя садиться и стоять месте, можно немного пройтись, чтобы эффективность данных упражнений была выше.</p> |
| 3.5. |  | <p>5. Прыжки через гимнастическую скамейку правым боком.</p>   | 30 сек | <p>И.п. - стоя боком перед гимнастической скамейкой. Прыжок происходит через скамейку. Обратно в и.п. возвращаться прыжком. Выполнять точно по времени. Отдых 45 секунд. При отдыхе нельзя садиться и стоять месте, можно немного пройтись, чтобы эффективность данных упражнений была выше.</p>                    |

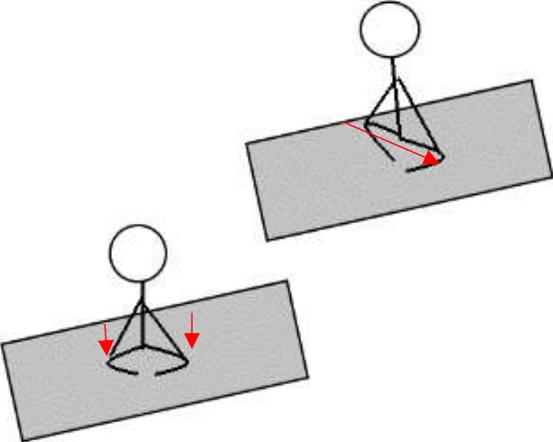
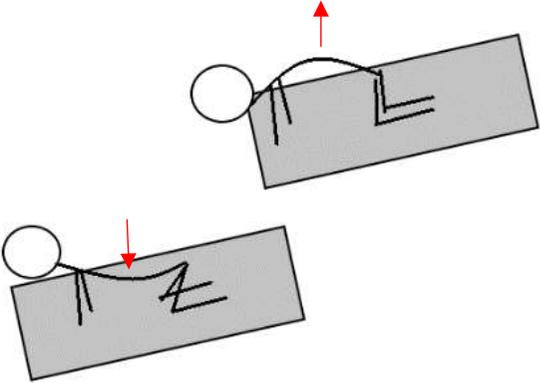
|      |  |   |        |   |
|------|--|---|--------|---|
| 3.6. |  | <p>6. Выпрыгивания из приседа.</p>                                  | 30 сек | <p>И.п. – присед. Выпрыгивания, приземления на полусогнутые ноги.<br/>Отдых 45 секунд. При отдыхе нельзя садиться и стоять месте, можно немного пройтись, чтобы эффективность данных упражнений была выше.</p>  |
| 3.7. |  | <p>7. Прыжки «лягушка» через скамью.</p>                           | 30 сек | <p>И.п. стоя перед скамейкой, стойка ноги врозь, полуприсед. Выполнить прыжок через скамейку. Приземлится в полуприсед.<br/>Отдых 45 секунд. При отдыхе нельзя садиться и стоять месте, можно немного пройтись, чтобы эффективность данных упражнений была выше.</p>                              |
| 3.8. |  | <p>8. Спрыгивание с гимнастической скамейки, с выпрыгиванием</p>  | 30 сек | <p>И.п. – стоя на скамейке. Спрыгнуть с гимнастической скамейки вниз, затем выпрыгнуть как можно выше. Подниматься обратно на гимнастическую скамью. Отдых 45 секунд.<br/>При отдыхе нельзя садиться и стоять месте, можно немного пройтись, чтобы эффективность данных упражнений была выше.</p> |

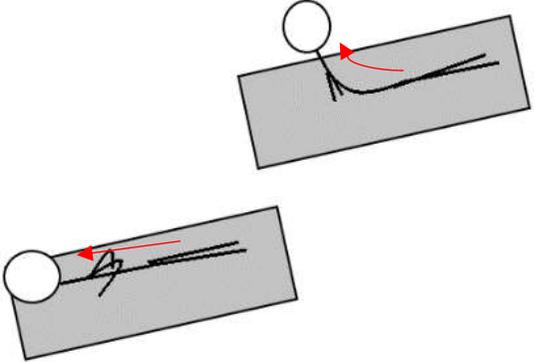
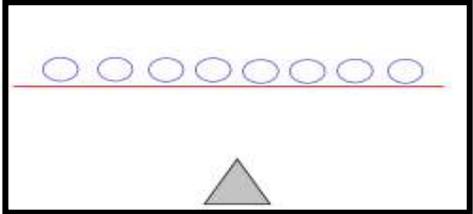
|       |   |   |        |   |
|-------|---|---|--------|---|
| 3.9.  |   | <p>9. Выпрыгивания на гимнастической скамейке на каждую ногу.</p>   | 30 сек | <p>И.п. – стоя правая нога на скамейке. Выпрыгивания на каждую ногу, при приземлении происходит смена положения ног, руки работают разноименно. Отдых 45 секунд. При отдыхе нельзя садиться и стоять месте, можно немного пройтись, чтобы эффективность данных упражнений была выше.</p>                  |
| 3.10. |   | <p>10. Спрыгивания с гимнастической скамейки на 180 градусов.</p>  | 30 сек | <p>И.п. – стоя на скамейке. Спрыгнуть гимнастической скамейки вниз с поворотом на 180 градусов перед приземлением. Подняться обратно на гимнастическую скамейку. Отдых 45 секунд. При отдыхе нельзя садиться и стоять месте, можно немного пройтись, чтобы эффективность данных упражнений была выше.</p> |
| 4.    | Привлечение детей к организационной работе. | Уборка инвентаря.   | 15 сек | <p>Обучающиеся убирают гимнастические скамейки на места и строятся в одну шеренгу.<br/> Формируемые УУД:<br/> Познавательные: умение обнаружить весь инвентарь на площадке.<br/> Коммуникативные: умение распределить обязанности при уборке инвентаря.</p>   |

|                               |   |  |        |  |
|-------------------------------|---|--|--------|--|
|                               |   |  |        | <p>Регулятивные: умение четко понимать поставленную задачу учителем.</p> <p>Личностные: умение четко и своевременно выполнять указания по уборке инвентаря.</p>  |
| 5.                            | Развитие внимания.                          | <p>Игра малой подвижности «Запомни»</p>  | 3 мин  | <p>Обучающиеся построены в одну шеренгу.</p> <p>Дается 30 сек чтобы запомнить учащегося, во что он одет, какие украшения носит и т.д.</p> <p>Затем он уходит, и обучающиеся должны назвать что запомнили.</p> <p>Нужно назвать как можно больше отличий, вещей, цветов, деталей на человеке.</p> <p>Формируемые УУД:</p> <p>Познавательные: умение внимательно воспринимать правила игры.</p> <p>Коммуникативные: умение играть в команде и против других игроков, соблюдая этику.</p> <p>Регулятивные: умение наблюдать за действиями других игроков.</p> <p>Личностные: уметь оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой.</p> |
| Заключительная часть - 8 мин. |   |  |        |  |
|                               | Привлечение детей к организационной работе. | Приготовление инвентаря.   | 15 сек | У: «Класс НАПРАВО! РАЗ! ДВА! В обход на лево шагом – МАРШ! Проходим берем гимнастические коврики».   |

|    |  |   |       |   |
|----|--|---|-------|---|
|    |  |   |       | <p>Формируемые УУД:<br/> Познавательные: умение правильно разложить весь инвентарь на площадке.<br/> Коммуникативные: умение распределить обязанности при приготовлении инвентаря.<br/> Регулятивные: умение четко понимать поставленную задачу учителем.<br/> Личностные: умение четко и своевременно выполнять указания по приготовлению инвентаря.</p>   |
| 1. | Восстановление функционального состояния организма обучающихся | <p>Упражнение на растягивание</p>  | 5 мин | <p>У: «Через верхнюю середину в колонну по 3 – МАРШ!»<br/> Упражнения будут выполняться под счет, в медленном темпе.<br/> Способ организации фронтальный.<br/> Формируемые УУД:<br/> Познавательные: умение наблюдать за показом учителя.<br/> Коммуникативные: умение исправлять ошибки при замечаниях учителя.<br/> Регулятивные: уметь активно взаимодействовать в условиях учебной деятельности, ориентироваться на указания учителя при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;<br/> Личностные: умение дозировать</p> |

|      |   |   |       |  |
|------|---|---|-------|--|
|      |   |   |       | нагрузку.  |
| 1.1. | Упражнение на растяжку подколенных сухожилий. | <p>Лежа на спине поочередные махи согнутых ног вперед</p>   | 1 мин | <p>И.п. - лежа на спине,<br/> 1 - мах вперед правой согнутой в колене;<br/> 2 - и.п.;<br/> 3-4 – тоже с левой ноги.<br/> Не торопиться. Выполнять медленно. При зафиксированном положении лежа на спине левая (вправо) согнута в колене вперед, можно взяться руками за голень и потянуть на себя.</p> |
| 1.2. | Упражнение на растяжку поясницы.              | <p>Лежа на спине ноги согнуты в коленях, скручивание.</p>  | 1 мин | <p>И.п. - лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки в стороны<br/> 1 - медленно опустить колени вправо, касаясь пола;<br/> 2 - и.п.;<br/> 3 – 4 - тоже в другую сторону.<br/> Поворот больше. Не торопиться. Выполнять медленно.</p>  |

|      |  |   |       |   |
|------|--|---|-------|---|
| 1.3. | Упражнение на растяжку внутренней поверхности бедра. | <p>Упражнение «бабочка».</p>  | 1 мин | <p>И.п. - сед, соединить стопы вместе и подтянуть их как можно ближе к себе, руки на коленях.<br/> 1 - медленно, осторожно опускать колени к полу;<br/> 2 – и.п.;<br/> 3-4 – тоже.<br/> Таже выполняем небольшие покачивания вправо-влево.<br/> Спину держать ровно. Смотреть вперед. Слушать счет. Не торопиться. Выполнять медленно. Руки расположены на коленях.</p> |
| 1.4. | Упражнение на растяжку мышц спины.                   | <p>Упражнение «кошка».</p>   | 1 мин | <p>И.п. - упор стоя на коленях, выгнуть спину вверх<br/> 1 - прогнуть спину вниз;<br/> 2 – и.п.;<br/> 3-4 – тоже.<br/> Не торопиться выполнять медленно. Прогнуться в спине. Слушать счет. Руки в локтях не сгибать.</p>  |

|      |   |  |        |   |
|------|---|--|--------|---|
| 1.5. | Упражнение на растяжку мышц сгибателей бедра.                 | <p>Упор лежа на согнутых.</p>                  | 1 мин  | <p>И.п. - упор лежа на согнутых.<br/> 1 - выпрямить руки, прогнуться в спине;<br/> 2 – и.п.;<br/> 3-4 – тоже.<br/> Не торопиться, выполнять медленно. Прогнуться в спине, руки выпрямлять. Смотреть вперед.</p>   |
| 2.   | Привлечение детей к организационной работе.                   | Уборка инвентаря.  | 15 сек | <p>Обучающиеся убирают гимнастические коврики и строятся в одну шеренгу.<br/> Формируемые УУД:<br/> Познавательные: умение обнаружить весь инвентарь на площадке.<br/> Коммуникативные: умение распределить обязанности при уборке инвентаря.<br/> Регулятивные: умение четко понимать поставленную задачу учителем.<br/> Личностные: умение четко и своевременно выполнять указания по уборке инвентаря.</p> |
| 3.   | Оценка деятельности обучающихся, выставление отметок за урок. | <p>Построение, подведение итогов урока.</p>  | 1 мин  | <p>Построение обучающихся в одну колонну.<br/> Учитель оценивает деятельность обучающихся, выставляет отметки за урок.<br/> У: «Какое техническое действие мы сегодня закрепляли?», «Какие</p>  |

|    |   |                   |        |  |
|----|---|-------------------|--------|--|
|    |   |                   |        | <p>задания выполняли?», «Какие физические качества развивали?», «У кого сегодня получалось качественно выполнять техническое действие?», «Как вы осуществляли контроль за физической нагрузкой?»</p> <p>Учитель выделяет лучших обучающихся.</p> <p>Формируемые УУД:</p> <p>Познавательные: умение выделять главное из полученной информации на уроке.</p> <p>Коммуникативные: умение внимательно слушать других.</p> <p>Регулятивные: умение оценить, достижения цели и задач урока.</p> <p>Личностные: умение оценить свой вклад в урок.</p> |
| 4. | Привлечение обучающихся 6 класса к систематическим занятиям физической культуры и подготовить к сдаче нормативов ГТО. | Домашнее задание. | 20 сек | <p>У:«Домашнее задание выполнение дома прыжковых упражнений:<br/> Прыжки на месте – 30 раз,<br/> Прыжки из стороны в сторону – 30 раз,<br/> Прыжки вперед-назад – 30 раз,<br/> Выполнение трех не высоких прыжков на месте и один на максимальную высоту вверх – 30 раз.»</p> <p>Формируемые УУД:</p> <p>Познавательные: умение понимать как домашнее задание влияет на развитие физических качеств.</p> <p>Коммуникативные: умение</p>  |

|    |   |   |        |  |
|----|---|---|--------|--|
|    |   |   |        | <p>обратиться к учителю за разъяснением домашнего задания.</p> <p>Регулятивные: умение формировать личные цели на основе домашнего задания.</p> <p>Личностные: умение выполнять домашнее задание без непосредственного контроля.</p> |
| 5. | Воспитание у обучающихся самоконтроля и дисциплинированности. | Организационный выход из спортивного зала | 15 сек | У: «Класс на право, раз-два, на выход из зала шагом – МАРШ!»   |