**Урок физической культуры в 6в классе**

Тема:«Нетрадиционные формы уроков физической культуры, как средства повышения интереса к предмету"

**Цель: Применить нестандартную форму урока , чтобы дети проявили повышенный интерес к предмету**

**Задачи урока:**

1. Подвижность и согрев детей
2. Восприятие всех движений в легкости и доступности
3. Расслабление

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, фронтальный.

**Место проведения:** спортзал

**Инвентарь:** нестандартное оборудование.

1 Материалы : Обручи, конусы, гимнастический мат,баскетбольные мячи,скакалки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | Вводная | 1 мин | Беседа |
|  | Разминка | 5 мин | Бег 1 мин (с гимнастическим растягиванием носочка)  Бег с поднятием колена 1 мин  Бег с захлестом голени 1 мин  Прыжковые упражнения 1 мин  Серия офп 1 мин |
|  | Растяжка | 2 мин | Наклоны 5 приемов  Растяжка бедра и голеностопа  Растяжка позвоночника |
|  |  |  |  |
| 2 | Основная  Эстафета с препятствиями | 30 мин | Расчет на 1 2 3  Разделение команд на 3 ровных группы  5 видов эстафет :  1 Змейка из конусов  ( по змейке перемещение с баскетбольным мячом,не задевая конусы пробежать ведя мяч в одну сторону левой рукой,в другую правой рукой, и плюс попадание мяча в корзину(преимущество забитый гол-очко),на скорость)  2.Лучший атлет  (проползти по гимнастическому мату,пробежать по гимнастическому бревну,покрутить обруч 10 оборотов)  3.Приседание 15 раз +ускорение до конуса и передача эстафеты  4.Прыжки через скакалку на кол-во, и ускорение до конусов , передача эстафеты  5. Замереть лежа на животе на гимнастическом мате (прогувшись) и по команде учителя выполнить ускорение (каждое отдельное время берется у команд и складывается) |
| 3 | Заключительная | 5 мин | Растяжка в легкой форме 1 мин  Упражнение на задержку дыхания 2 мин  Упражнения на расслабления 2 мин |
|  | Подведение итогов: | 2 мин | Награждение победителей и призеров! общее фото) |

**Наши уроки – и для мышц, и для мозга.**  
Ученики на уроке всегда готовы выступить активной стороной, определённым образом формирующей педагогический процесс. Но в одном случае дети могут приумножить вносимые педагогом усилия, а в другом – разрушить. Первое происходит, когда учитель систематически, от урока к уроку заботится о формировании детского творчества, расширяет содержательный потенциал ученической активности.  
Развитие выносливости, командного духа и восполнимости боевого духа!

Литература:

Туристская игротека (Игры, конкурсы, викторины). Вып. 4, -М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.

Ю.И. Евсеев –физическая культура