Акимов Нурлан Ермекович учитель физической культуры

СОПШДО № 17 г. Павлодара

План конспект урока № 1 6 класс

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_

Задачи:

**I Образовательная:** техника безопасности

Разучивание техники бега на 30 м , 60 м на скорость

Игры и эстафеты, содержащие элементы скорости, прыжки, метание

**II Оздоровительная:** быстроты, силы

**III Воспитательная:** Сознательное и активное отношение к занятиям ФК

Время: 45 минут

Место проведения: спортивная площадка

Инвентарь: секундомер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Содержание учебного материала* | *Дозировка* | *Организационно-методические указания* |
| I  II  III | Водная часть  *1.Построение*  *2. Приветствие*  *3.Сообщение задач урока*  *4.Строевые упражнения*  - налево  -направо  -прыжком кругом  *5. Бег в медленном темпе*  *6.Ходьба с заданием*  -на носках  -на пятках  -на внутренней стороне стопы  - на внешней стороне стопы  -в полуприседе  - в полном приседе  *7. Бег с заданием*  *-* с высоким подниманием бедра  - захлестом голени назад  - бег с прямыми ногами вперед  - скрестный бег правым боком  - скрестный бег левым боком  - ускорение  8*. ОРУ на месте*  Основная часть  Техника безопасности  Разучивание техники бега на 30 м, 60 м на скорость  Игры эстафеты, содержащие элементы скорости, прыжки, метание  Заключительная часть  - подведение итогов  - выявление лучших  - домашнее задание  - выставление оценок | 8-10 минут  25 секунд  10 секунд  25 секунд  1 минута  1 минута  2 минуты  5 минут  25-30 минут  10 минут  3-5 минут | Класс станоновись! Равняйсь! Смирно!  Обратить внимание на спортивную форму!  -нале-во!  -напра-во!  -прыжком кру-гом!  За направляющим в обход по залу шагом марш!  Руки на пояс, спина прямая, колени не сгибать!  Руки за голову, лопатки вместе, локти развести!  Спина прямая!  Через середину в колонны по два марш! Направо, налево в колонну по одному марш!  Смотреть через левое плечо!  На месте стой! Раз! Два! Пол оборота направо!  Смотреть стр. № 1  Закончили! За направляющим в колонну по одному в обход по спортивной площадке шагом марш!    На соседнюю дорожку на выбегать!  Класс в одну шеренгу становись! Равняясь! Смирно!  Сгибание разгибание рук в упоре лежа.  -напра-во! За направляющим шагом марш!  До свидания! |