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* |
| IIIIII | 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- ускорение8*. ОРУ на месте*Основная частьТехника безопасностиРазучивание техники бега на 30 м, 60 м на скоростьИгры эстафеты, содержащие элементы скорости, прыжки, метаниеЗаключительная часть - подведение итогов- выявление лучших- домашнее задание- выставление оценок | 8-10 минут25 секунд10 секунд25 секунд1 минута1 минута2 минуты5 минут25-30 минут10 минут3-5 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. № 1Закончили! 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! |