**1 четверть (27часов)**

**Физическая культура \_\_5\_\_\_\_ класс**

**План –конспект урока физической культуры №\_\_1\_\_\_\_\_**

Место проведения: Спорт зал **:** 45 мин.

Цель урока:1.Закрепить технику высокого старта 2. Ознакомление учащихся с программными требованиями, а также с правилами техники
 безопасности на уроках легкой атлетике.

Задачи урока: 1. Учить технике старта с опорой на одну руку

 2. Провести бег в медленном темпе до 2 минут

3. Развитие двигательных качеств.

Инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | **Әдістемелік нұсқаулар**О.М.У |
| **1** | Вводно-подготовительная часть1. Построение, сдача рапорта. 2. Сообщение темы и задач урока. 3. Строевые упражнения в движении. 4. Ходьба и её разновидности: *а)* ходьба на носках; *б)* ходьба на пятках; *в)* ходьба в полуприседе; *г)* ходьба в приседе; *д)* прыжки вверх на каждый шаг. 5. Бег и его разновидности: *а)* бег в медленном темпе; *б)* бег с захлестыванием голени; *в)* бег с высоким подниманием бедра; *г)* бег в шаге; *д)* ускорение с набеганием. 6**. О. Р. У.** на месте: 1. И. п. — основная стойка, руки в стороны.    В. — руки за голову, вернуться в и. п., руки перед грудью, вернуться в и. п. 2. И. п. — ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.    В. — повороты туловища влево, правую руку выпрямить вперед, вернуться в и. п.; то же в другую сторону (бокс; 3. И. п. — основная стойка.    В. — взмах левой ногой влево, руки в стороны, вернуться в и. п.; то же другой ногой 4. И. п. — основная стойка, руки на поясе.    В. — наклоны туловища вперед, смотреть вперед, спина прямая, вернуться в и. п5. И. п. — основная стойка, руки вверх.    В. — присесть на всей ступне, обхватить руками колени, голову наклонить вперед, вернуться в и. п. 6. И. п. — ноги врозь, руки в стороны.    В. — прыжки ноги вместе, руки вперед-вверх, хлопок в ладоши, вернуться в и. п. 7. Отжимание (столько раз, сколько ученик сможет, — индивидуально). http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/38.jpg | **12-15 мин**1' 3' 5'6' 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз8-10 раз  |  Обратить внимание на готовность класса к уроку. Краткость и четкость в изложении. Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды. Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны. Дистанция 2 шага. Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к max Бег с max усилием. Частота вращения близка к max . Наклон глубже, рука прямая. Руки не опускать. Наклон глубже, руками достать пол, ноги не гнуть в коленном суставе. Спину не гнуть, при махе нога прямая, руки не опускать. Спина прямая.  |
|  1.У стартовой линии ставится сильнейшая нога, отставляя другую назад. Разноименная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. Ноги слегка согнуты. Общий центр тяжести над сильнейшей ногой головы поднята. 2.По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10—20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта. | 27 '5'11' 11'  |  выполнение команд «На старт!», «Внимание!» с устранением ошибок – 2–3 раза;– то же, но с самостоятельным выходом со старта. Акцентировать внимание на активное отталкивание с колодок двумя ногами. Не спешить выпрямляться; повторить 3–4 раза по 15–20 м. Выполнить упражнение 3-5р.Руки расположены на ширину плечТуловище выпрямлено, голова держится прямоТяжесть тела равномерно распределена между рукамиВыполнить упражнение 3-5р Выбегание с колодок 5-8 беговых шагов |
| 1. Построение в шеренгу. 2. Домашнее задание. 3. Подведение итогов. 4. Организованный уход. | 3'0,5 ' '1'1'0,5' ' | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |

**Здравствуйте дорогие пользователи моего сайта!**

На создание своих планов я потратил ни мало времени и сил.

Я не могу их выложить просто, так сами понимаете, что это такое создание документации.

Так что я их вам конечно отдам! Но за скромное вознаграждение всего 250 рублей. За каждый класс.

Я, принимаю Киви Qiwi

<https://visa.qiwi.com>

Вот мой кошелек +77751084573 пополняем через терминалы Qiwi или в обычных терминалах в разделе «Электронные деньги» выбираем из списка Qiwi кошелек!

За вопросами пишем мне в контакт <http://vk.com/taran_310> либо по телефону +77751084573

Емейл taran\_310@mail.ru

 <http://planypofizkulture.jimdo.com/>