**1 четверть (27часов)**

**Физическая культура \_\_\_6\_\_\_\_ сынып**

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

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

Цель урока:1.Освоить технику низкого старта

2. Ознакомление учащихся с программными требованиями, а также с правилами техники   
 безопасности на уроках легкой атлетике.

Задачи урока: 1. Повторить старт с опорной на одну руку, учить низкому старту

2. Повторить положение ног и рук при низком старте

3. Развитие двигательных качеств.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | **Әдістемелік нұсқаулар**  О.М.У |
| **1** | Вводно-подготовительная часть  1. 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. п 5. 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). | **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 раз  8-10 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. |
| Повторить старт с опорной на одну руку, учить низкому старту  1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1—1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка — на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки; Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45—50°, задняя — 60—80°.  2. По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.  3.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' | Тоже что и при высоком старте, только бегуны опираются разноименной выставленной ноге рукой об землю (до стартовой линии), большее сгибание в тазобедренном суставе. Низкий старт -приседает ставит РР на дорожку, стопу более слабой ноги упирает в опорную площадь задней колодки, стопой другой ноги в переднею колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. Руки позади стартовой черты, упор на пальцы. Голова прямо, вес частично на руках.http://spo.1september.ru/2007/16/8.gif  – 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 http://spo.1september.ru/2007/16/9.gifВыбегание 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/>