**Денешынықтыру бойықтыру сабақтын конспект –жоспары.**

**План- конспект урока по физическому воспитанию.**

**Мүғалім.Учитель:** Иванов В.В

**Сынып.Класс:** 6

**Тақырып.Тема**:Развитие физических качеств

**Сабақтың талаптары**.Задачи урока:

1.Закрепление и осмысление учащимися процесса физического развития организма в практческих действях
2. Правильно, заданное количество раз выполнять упражнение на развитие всех физических качеств

3. Соверщенствование навыков самастоятельного выполения упражнения

**Өткізу орыны. Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** набивные мячи, баскетбольные, волейбольные мячи, скакалки, обручи, гимнастическая скамейки, барьеры, мат, тренажеры .

**ТСО:** интерактивное оборудования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п | **Сабақ үстауы** **Содержание урока** | **дозировка** | **Әдістемелік нүсқаудын Мметодические указания**  |
| **1.** | **Кіріспе бөлім. Вводная часть**Построение, приветствие, рапорт, сообщение задач урока.Упражнения на осанку**:** руки вверху прямые - ходьба на носках; руки за спиной – ходьба на пятках; руки в стороны на внешней стороне стопы; руки в перед на внутренней стороне стопы; руки на поясе ходьба в полуприседе.бег со средней интенсивностью бег со сменой направления; спиной вперед;  приставными шагами левым, правым боком, спиной, лицом.Спортивная ходьба.Обычная ходьба.Упражнение на восстановления дыхания.Перестроение в колоны по 2.**Общеразвивающие упражнения с мечем.**И/п – О.с1 – мяч в верх правая на носок2 – И.п3 – мяч в верх левая на носок.4 – И.пИ/п – Ст.ноги врозь мяч внизу1-подбросить мяч вверх хлопок перед собой в ладоши.2-И.п3-То же хлопок за спиной 4-И.пИ.п-Лежа на спине мяч вверху 1-Поднятся в сед достать мячем носки ног, и медленно вернуться в И.пИ.п-Стойка ноги врозь наклон вперед.1-Перекладывать мяч между ногами по восьмерке.И/п -Стойка ноги врозь наклон вперед мяч между ног держим правая спереди левая сзади по сигналу меняем руки чтобы мяч не упал.И/п –Упор присев кисти рук на баскетбольном мяче лежащем на полу поочередно отстовляя ноги назад принять положение упор лежа. Толчком обеими ногами вернутся в И.п. И.п–Лежа на спине мяч между ступней ног. Медленно поднимать и опускать ноги.Перестроение из К по 2 в К по1**Негізгі бөлім. Основная часть.** Деление класса на 3 равные команды для участия в эстафетах которые помогут определить двигательные качества учащихся**Кто быстрей**.С баскетбольным мечом добежать до отметки, вернуться, выполнив передачу мяча с определенной отметки**Кто сильнее**. Направляющий принимает и.п. упор лежа второй держит за щиколотки его ноги в руках по сигналу устремляются до кегли там меняются ролями обратно также.**Кто самый выносливый.**Челночный бег.Работа с ИКТ наглядный показ и объяснение следующих задач урока. Карточки с подходами и повторениями упр. Прилагается.**ОФП.**Карточка №1.1.Приседание с набивным мячомИ.п мяч за головой придерживать руками ноги на ширине плеч пятки от пола не отрывать. (сила)2.Прыжки через скакалку. (быстрота)3. Поднимание туловища, с мячем в руках из положения лежа на спине, ноги закреплены (выносливость)4.Стойка на голове (мальчики) Мостик (девочки) (координационные способности)Карточка №3.1.Броски мяча в кольцо с 2-3 метров при броске мяча устремится под кольцо и ловит мяч раньше чем он коснется пола. (быстрота)2.Работа на тренажере. (сила)3.Пропалзание на гимнаст.лавкеИ.п лежа на животе одновременный хват руками без помощи ног. (выносливость)4. .стойка на голове( мальчики)Мостик( девочки) (координационные способностиКарточка №2.1.Броски волейбольного мяча в обруч с 3-4 метров (координационные способности)2.Перекладывание мячей в обруч И.п сидя на полу без помощи рук ногами из одного обруча перекладываем волейбольные мячи в другой. (сила)3.Прыжки через барьеры.(выносливость)4.Хлопки владоши отталкиваясь ими от пола лежа бедрами на гимнастической скамейке (быстрота).**Қорытынды бөлім.****Заключительная часть.**Общее построение упр. на дыхание взялись за руки закрыли глаза вдох руки вверх выдох руки опустили открыли глаза.Подведение итогов урока.**Игра на внимание:** «Класс смирно»Подведение итогов урока**Д/З подобрать комплекс** упражнений на развитие одного из физических качеств | 15'3' 1'2'30''30''30''10 раз10-12 раз6-8 раз10-14раз8-10раз8-10 раз10-14раз30''25' 5' 5' |  Построение, рапорт, приветствие сообщение задач урока.Обратить внимание на осанку, положения головы, рук, спины при выполнении ходьбыТемп средний.На счет 1-4 – вдох 1-6 задержка дыхания; 1-8 – выдох.Учащиеся разбирают мячи перед построением в к по 2Руки прямые.Слушать счет..Тянемся дальше.Ноги прямые.Делать быстрей.Прыжок присев.Медленно опускать ноги. По уровню физической подготовленности (результаты уровня физической подготовки демонстрируются с применением ИКТ). Выигравшей команде дается карточка№1.Выигравшей команде дается карточка№2.Выигравшей команде дается карточка №3.3 группа выполняет упр с волейбольным мячом.Положительно оценивается каждый ученик и сообща выводим определение каждого физического качества (что такое ловкость, быстрота, выносливость, координационные способности) |

**Карточка №1**



 1. Приседание с набивным мячом И.п мяч за головой придерживать руками ноги на ширине плеч пятки от пола не отрывать, (сила)



2. Прыжки через скакалку. (быстрота)



3. Поднимание туловища, с мячом в руках из положения лежа на спине, ноги закреплены (выносливость)

4. Стойка на голове (мальчики) Мостик (девочки) (координационные способности)



 **вышесреднего**

 **средний**

 **нижесреднего**

**Карточка №2**

1. Броски волейбольного мяча в обруч с 3-4 метров (координационные способности)



 2. Перекладывание мячей в обруч И.п сидя на полу без помощи рук ногами из одного обруча перекладываем

волейбольные мячи в другой.(сила)



3. Прыжки через барьеры.(выносливость)

4. Хлопки в ладоши отталкиваясь ими от пола лежа бедрами на гимнастической скамейке (быстрота).

 **вышесреднего**

 **средний**

 **нижесреднего**

**Карточка №3**



 1.Броски мяча в кольцо с 2-3 метров при броске мяча устремится под кольцо и ловит мяч раньше чем он коснется пола, (быстрота)

2. Работа на тренажере . (сила)



 3. Проползание на гимнастической лавке И.п лежа на животе одновременный хват руками без помощи ног (выносливость)

4. стойка на голове( мальчики), Мостик( девочки)



 **вышесреднего**

 **средний**

 **нижесреднего**