**№ \_\_\_\_\_\_ Сабақ - жоспары дене шынықтырудан \_\_\_5\_\_\_\_ сынып**

 **План –конспект урока физической культуры №\_\_23-24\_**

**Өткізетін орны**

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

**Сабақ мақсаты**

Цель урока: 1. Позитивное нападение на ворота с изменением позиции игроков.

**Сабақ міндеттері**

Задачи урока: 1. Строевые упражнения.

2. Разминка сфутбольным мячем

3. Игра по упращенным правилам

**Жабдықтар**

Инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың мазмұны . Жаттығулар.**Содержание | **Жүктеме**  **(рет)** | **Әдістемелік нұсқаулар**О.М.У |
| **1** | Кіріспе бөліміВводно-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. О.Р.У**1**.и.п. – о.с.; 1-наклон головы вперёд, руки к плечам, кисти в кулак;**2**.и.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти в кулак; 1-4 круговых движения кистями вперёд. 5-8 то же назад. **3**.и.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1-4 четыре круговых движений предплечьем вперёд. 5-8 то же назад.**4**.и.п. – о.с. 1-4 четыре круговых движений прямыми руками вперёд. 5-8 то же назад.**5**. и.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе; 1 шаг- левой вперёд, поворот туловища вправо с отведением правой руки в сторону, 2 – и.п.; 3-4 то же в другую сторону.**6.**и.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе; 1-2 два пружинистых наклона влево, правая рука вверх, 3-4 то же в другую сторону.**7.** и.п. – о.с.; 1 – выпад правой ногой вперёд, руки вверх, 2 – и.п.; 3-4 то же другой ногой.**8.**и.п. – упор присев; 1 – встать, руки вверх (прогнуться), левую ногу отвести назад – вверх; 2 –и.п.; 3-4 то же другой ногой. | **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 раз8-10 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. Спина прямая.  |
|  **Негізгі бөлім .** **1. Строевые упражнения.** Команда **«Становись!»**. **«Смирно!»**. По этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике соответствует «основной стойке». Команды **«Равняйсь!», «Налево – равняйсь!», «На середину – равняйсь!»**. Команда **«Отставить!»**. Команда **«Вольно!»**. По этой команде занимающийся, не сходя с места ослабляет одну ногу в колене и встаёт свободно. Команда **« Правой (левой) – вольно! »**. Занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и кладёт руки за спину. Применяется в разомкнутом строю. Команда **«Разойдись!»**. Занимающиеся действуют произвольно. Расчёт. Команды **«По порядку – Рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три (четыре, пять и т.д.) – рассчитайсь!»** и др.; расчёт начинается с правого фланга. Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает голову к стоящему слева от него и быстро принимает и.п.Повороты на месте (команды **«Напра-Во !», «Нале-Во!», «Кру-Гом!», «Пол-Оборота нале-Во!»**). **2.**  **Позитивное нападение на ворота с изменением позиции игроков.****Подвижные игры с футбольными мячами**: - Ведение мяча правой ногой по прямой внешней частью стопы к стене, разворот, мяч в руки не брать, ведение мяча назад.- Ведение мяча левой ногой по прямой внешней частью стопы к стене, разворот, мяч в руки не брать, ведение мяча назад.Ведение мяча между фишками: 1 игрок ведет мяч к стене, мяч оставляет около линии, назад двигается обычным бегом. Второй игрок вперед бежит обычным бегом, а назад ведет мяч между фишками.  | **27 '**5' 11'11'  | По этой команде занимающийся встаёт в строй, принимая строевую (основную) стойку.КомандаПо этой команде принимается предшествующее ей положениобъяснением, как правильно выполнять задание.. Основные ошибки:1. Мяч сильно отскакивает от ноги – сильно закрепощен голеностоп.2. Взгляд прикован к мячу – голова сильно наклонена вниз.Возможно использование слабонакаченного мяча.Выполнять в медленном темпе. |
| Қорытынды бөлім1. Построение в шеренгу. 2. Домашнее задание. 3. Подведение итогов. 4. Организованный уход. | **3'** 0,5 ' '1'1' 0,5' ' | Ходьба, упражнения на расслабление и дыхание.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |