**№ \_\_\_\_\_\_ 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 бөлімі 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.  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 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.  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.Команда  По этой команде принимается предшествующее ей положени  объяснением, 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 бөлім 1. 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 |