

БӨЛІМ: САБАҚ ЖОСПАРЛАРЫ

Бег на дистанцию 60 м. Эстафета «Бег пингвинов».

ЖАРИЯЛАНДЫ
15.11.2019СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/62931/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Normal

0

false

false

false

RU

X-NONE

X-NONE

/* Style Definitions */

table.MsoNormalTable

{mso-style-name:»Обычная таблица»;

mso-tstyle-rowband-size:0;

mso-tstyle-colband-size:0;

mso-style-noshow:yes;

mso-style-priority:99;

mso-style-qformat:yes;

mso-style-parent:»»;

mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;

mso-para-margin-top:0cm;

mso-para-margin-right:0cm;

mso-para-margin-bottom:10.0pt;

mso-para-margin-left:0cm;

```
line-height:115%;
mso-pagination:widow-orphan;
font-size:10.0pt;
font-family:»Calibri»,»sans-serif»;
mso-fareast-font-family:Calibri;
mso-bidi-font-family:»Times New Roman»;}
table.MsoTableGrid
{mso-style-name:»Сетка таблицы»;
mso-tstyle-rowband-size:0;
mso-tstyle-colband-size:0;
mso-style-priority:59;
mso-style-unhide:no;
border:solid windowtext 1.0pt;
mso-border-alt:solid windowtext .5pt;
mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;
mso-border-insideh:.5pt solid windowtext;
mso-border-insidev:.5pt solid windowtext;
mso-para-margin:0cm;
mso-para-margin-bottom:.0001pt;
mso-pagination:widow-orphan;
font-size:11.0pt;
font-family:»Calibri»,»sans-serif»;
mso-ascii-font-family:Calibri;
mso-ascii-theme-font:minor-latin;
mso-hansi-font-family:Calibri;
mso-hansi-theme-font:minor-latin;
mso-fareast-language:EN-US;}
```

ПЛАН УРОКА

Тема открытого урока: Бег на дистанцию 60 м. Эстафета «Бег пингвинов».

Дата проведения: Класс 6

Учитель физической культуры: Имангаликызы М. (II квалификационная категория)

Бег на 30 (60) метров является базовым компонентом школьной программы в общеобразовательных учреждениях. Данное упражнение выполняется с высокого старта и является одним из средств развития скоростно-силовых качеств, а также одним из нормативных требований тестовой программы общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура».

Те, кто выбирает бег на короткие дистанции, знают: самое главное – одолеть

дистанцию на максимально возможной скорости. Это значит, что все психические и физические качества бегуна направлены на стремительный старт, быстрый набор на дистанции максимальной скорости, которую при этом следует поддерживать до последних метров. При этом важна техника бега на короткие дистанции, чтобы достойно прийти к финишу.

Цель: развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, коррекция недостатков физического развития, скорость, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

1. Повторить комплекс упражнений без предметов.
2. Обучать технике выполнения стартовых упражнений.
3. Совершенствовать двигательные упражнения.
4. Развивать координационные способности, скорость.
5. Воспитывать интерес к двигательной активности.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование и спортивный инвентарь: секундомер, свисток, мячи.

Ход урока

Части урока	Содержание урока	Время (мин)	Общие методические указания
-------------	------------------	----------------	-----------------------------------

Вводная часть	1) Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения. Расчет по порядку. Сдача рапорта.	1	Внешний вид учащихся. Оценкам учащихся своего исходного состояния.
	2) Повороты на месте: направо, налево, кругом.	1	
	3) Упражнения в ходьбе с заданиями (на носках, руки вверх; на пятках, руки за голову, на внешней и внутренней стороне стопы, руки внизу за спиной). Каждое задание выполняется по полкруга.	2	Следить за осанкой
	4) Бег: с высоко поднятыми коленями вперед, пятками назад, руки на пояс; приставным шагом правым и левым боком — каждое задание - по полкруга.	5	
	5) Выполнив упражнения на восстановление дыхания, учащиеся перестраиваются из колонны по одному в колонну по два (три) через середину зала и приступают к выполнению ОРУ без предметов:	6	Каждое упражнение повторяется 8-10 раз.
	1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1- наклон головы к правому плечу. 2- к левому. 3- вперед, подбородком прижимаясь к груди. 4- назад.		
	2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах. 1- круговые движения руками вперед. 2- назад. 3- и.п.		
	3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1- рывок руками. 2- поворот туловища вправо, руки в стороны. 3- рывок руками. 4- поворот туловища влево, руки в стороны.		
	4. И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз. 1-2-взмахи. 3-4-взмахи, меняя расположение рук.		
	5. И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая на поясе. 1-наклон туловища влево. 2-с поворотом правой ноги 3-вправо. 4-с поворотом левой ноги		
	6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2-3- наклон туловища вниз, пальцами рук коснуться пола, колени не сгибать. 4-руки на пояс.		Учащиеся по сигналу учителя перестраиваются в одну шеренгу и готовят необходимое оборудование
	7. И.п.: ноги врозь, руки в стороны. 1-поднять правую ногу и ее носком коснуться ладони левой руки. 2- и.п. 3- то же левой ногой. 4- и.п.		
	8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,2-наклон туловища вниз, 3,4 присесть на правую ногу, пятки от пола не отрывать, левую ногу вытянуть назад. 1,2-наклон туловища вниз, 3,4 присесть на левую ногу, пятки от пола не отрывать, правую ногу вытянуть назад		

Основная часть	<p>1. Бег на дистанцию 60 м (с/в)</p> <p>Техника высокого старта Техника выполнения команды «На старт!»: Сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии; Немного повернуть носок внутрь; Другая нога на 1,5-2 стопы сзади; Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги; Туловище выпрямлено; Руки свободно опущены.</p> <p>2. «Бег пингвинов». Игроки команды стоят в колонне. Дескрипторы к заданию: <i>каждый участник должен:</i> — <i>держат мяч между ног</i> — <i>обегать стойки</i> — <i>после завершения эстафеты, встать в конец колонны.</i> Первый игрок, между ног которого находится мяч, должен <i>обегать стойки</i> до финишной точки. Затем возвратившись к своей команде передает эстафету следующему игроку и <i>встать в конец колонны.</i></p>	15-20	<p>Построить учащихся в одну колонну</p> <p>Построить учащихся в две команды.</p> <p>Следить за тем, чтобы руками ученики не косались мяча..</p>
Заключительная часть	<p>1) В конце урока проводится игра «Выбивалы».</p> <p>Описание игры. Учащиеся делятся на две команды. Одна из них находится в кругу. С двух сторон другая команда выбивает тех, кто находится в кругу Игра повторяется.</p> <p>2) По сигналу учителя дети строятся в одну шеренгу и выполняют упражнение «Сосулька»: стоя на месте поднять руки вперед и вверх, соединить ладони.</p> <p>Учитель демонстрирует упражнение вместе с детьми: показывает, как нужно тянуться вверх на каждый счет («сосулька растет») и при этом выполнять глубокий вдох; обращает внимание детей на пяточки – от пола не отрывать. Выдох – руки опустить вниз.</p> <p>3) Подведение итогов урока. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.</p>	5	<p>Учащиеся делятся на две команды.</p> <p>5</p> <p>Упражнение направлено на формирование правильной осанки.</p> <p>Назвать лучших учеников. Указать ошибки</p>