**План уроков физической культуры № 59, 60, 61.**

**17.04.2020г. 6-А класс.**

**Тема1. Равномерный бег 14 мин. Спортивные игры. Тема 2. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тема 3.Техника безопасности на уроках легкой атлетики.**

 **Ход уроков.**

**1. Ознакомиться с техникой безопасности на уроках легкой атлетики. -Ученик должен:** - начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; - бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; - внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их; - начинать выполнение упражнений по сигналу учителя; - знать и  выполнять настоящую инструкцию ;

- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж;  За несоблюдение мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе. **-Требования безопасности перед началом урока. -Ученик должен:** - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную одежду; - снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.); - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы. - под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения урока; - выходить на место проведения урока с разрешения учителя;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.  **-Требования безопасности во время проведения урока. БЕГ. Ученик должен:** - при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку; - во время бега смотреть только на свою дорожку; - во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку;- возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем; - выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

**2. Ознакомиться с видеосюжетом . Для этого , удерживая клавишу Clrl, «кликните» на ссылку :**

**https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI**

**3. Продолжаем изучать правила игры « Доброе утро, охотник».**

Играют 10-15 человек. Ход игры. Игроки становятся в круг, выбирают охотника, который ходит за спинами игроков. Неожиданно он прикасается к плечу игрока. Тот, до кого дотронулись, поворачивается и говорит: «Доброе утро, охотник!», и тут же идёт по кругу, но в направлении, противоположном тому, куда идёт охотник. Обойдя полкруга, они встречаются, игрок вновь произносит: «Доброе утро, охотник!». И оба бегут, чтобы занять пустое место в круге. Тот, кто не успел это сделать, становится охотником.

**5. Дом. задание: не засиживайтесь за компьютером, делайте перерывы, выполняйте физические упражнения.**