**Урок физической культуры в 9 классе.**

**Тема:** «Стул, как альтернатива тренажеру».

**Цель:** Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:** 1.Познакомить учащихся с физическими упражнениями, которые можно выполнять при помощи стула.

 2.Способствовать развитию физических качеств.

 3.Развивать творческие способности учащихся.

**Инвентарь:** школьные стулья.

Ход урока:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание | Дозировка | Организационно- методические указания |
| **I** | **Вводная часть.** Приветствие. **«***Ребята, у кого дома есть тренажёр? А кто- бы хотел иметь дома тренажёр? Сегодня я познакомлю вас с универсальным тренажёром, который есть у каждого из вас. И покажу упражнения, при помощи которых можно развивать любую группу мышц. Кроме того, вы сами попробуете разработать комплекс упражнений для этого тренажёра».* Сообщение темы и задач урока. *«Но начнём мы свой урок с разминки»*.Разминка: -ходьба с заданием и без, -бег, -комплекс общеразвивающихупражнений. |  | Обратить внимание на внешний вид учащихся.Следить за равнением,осанкой;Выполняется под музыкуВ колонну по одному.Перестроение в колонну по три. |
| **II** | **Основная часть.**Проводится по принципу круговой тренировки:1 станция: - и.п. стул держать перед собой за ножки на прямых руках, поднять стул вверх- опустить в и.п.- стул держать за спинку, руки вытянуты вверх над головой, сгибать руки в локтевых суставах. 2 станция:- стул держать за ножки в вытянутых вверх руках, наклоны вправо-влево;- стоя боком к стулу со стороны спинки, положить вытянутую ногу на спинку, наклоны поочерёдно к опорной ноге, к ноге, лежащей на стуле;3 станция: - лёжа на полу на коврике, ноги- на стуле, поднимание- опускание туловища;- лёжа на коврике на спине, руки вытянуты, держаться руками за ножки стула, поднимание ног до сидения стула- опускание ног в и.п.4 станция: - держать стул за ножки в вытянутых руках, приседания со стулом;- стоя перед стулом, нашагивание на стул.После выполнения упражнений по станциям ребятам предлагается в своих группах придумать по одному упражнению для верхнего плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног и продемонстрировать своим товарищам.Проведение игры | 20 мин.5 мин.7 мин. | Задание на каждой станции расписано на карточке с указанием дозировки выполнения упражнения.Выполняется в группах по 4 человека.Дозировка- количество разУчащиеся делятся на две команды. Обратить внимание на соблюдение правил игры и мер безопасности |
| **III** | **Заключительная часть.**Ходьба, выполнение заминки: упражнения на растяжение, восстановление.Построение, подведение итогов урока. | 3 мин. | Рефлексия урока; домашнее задание- составить комплекс упражнений с использованием стула для утренней гимнастики |