Конспект урока № 3

по физической культуре для учащихся

9-го класса.

**Темы:**

**1. Лёгкая атлетика:** бег 1000м, 800м,прыжки в высоту.

 **2.Гимнастика**: вис, упор, подъём переворотом, подтягивание.

 **3.Футбол**: учебная игра по упрощённым правилам.

**Задачи урока:** 1. Обучать технике: длительному бегу, технике прыжка в высоту с разбега.

 2.Развивать выносливость, прыгучесть.

 3.Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность.

**Тип урока**: обучающий.

**Метод проведения**: фронтальный, поточный, индивидуальный.

**Место проведения**: школьный стадион.

**Инвентарь**: нестандартное оборудование, планки для прыжков в высоту, мультимедийный проектор, презентация, ноотбук.

**Время проведения:** 11. 00 - 11. 45.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание. | Дозировка, мин. | Организационно-методические указания. |
|  1  | 2 | 3 |
| 1.**Вводня часть.**Построение, приветствие, сообщение о задачах урока и технике безопасности на уроке. 2.учебная игра в футбол.2. **Основная часть.**Развитие выносливости, прыгучести:1.Упор присев, упор лёжа(20-30 раз)2.Смена положения ног прыжком (20-30 раз)3.Вис согнувшись (8-10раз)4.Подъём переворотом: 1)силой (юноши) (10 раз); 2)толчком правой (левой) ногой об верхнюю жердь5.Подтягивание на перекладине:а)юноши (7-10 раз);б)девушки- в все лёжа (15-20 раз). 6. Напрыгивание на прыжковые тумбочки, прыжок « в глубину» (10 прыжков х 3 серии) 7.Повторный бег: обучение длительному бегу.1)1000м- юноши(2раза);2)800м- девушки (2 раза).Отдых 3 мин- ходьба.8.Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»:а) объяснение схемы разбега;б) показ помощниками учителя:1)имитация прыжка в высоту на месте; 2)прыжки через бревно (высотой 60-70см);3)прыжок в высоту с полного разбега.**3 Заключительная часть**Медленный бег в сочетании с ходьбой (бегом)Построение, подведение итогов уроков. | 11мин1 мин. 10 мин.   30мин 0.5   0.5   1 мин. 1 мин.1 мин.  2 мин  15мин    9 мин    4мин 2мин  2мин | Лопатки сведены, смотреть вперёд; наличие спортивной формы; выявление больных и освобожденных. Приложение. Слайд 3.Команда делиться на 4-ре команды. Игра проводится на двух площадках, по упрощённым правилам.Приложение. Слайд 4.И.п. с опорой рук на низкие брусья высотой 20см.И.п.- упор присев левая нога сзади прямая с опорой рук на низкие брусья. Упражнение выполняет одновременно весь класс на перекладинах и брусьях.Обратить в н и м а н и е на страховку.Следить за правильным («мягким») приземлением.Приложение. Слайд 5.Следить за дыханием в беге на дистанции, техникой бега.Приложение. Слайд 5.6.Обратить в н и м а н и е, приземление на маховую ногу. Пружинистое приземлениеИсправить о ш и б к и : замедление разбега на трёх последних шагах; несоблюдение правильного ритма шагов, малый подсед, ноги и «таз» не обгоняют плечи; руки не отведены назад.Приложение. Слайд 7.Учащиеся сами анализируют свои действия во время выполнения всех упражнений. Д/з –прыжки на скакалке, отжимание, приседания , кол - во раз по желанию. подобрать упражнения для подвижности суставов и эластичности мышц. |