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 жердь  5.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. | 11мин  1 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 приземление  Исправить 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. |