**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

**УРОКА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В 9 КЛАССЕ**

**ТЕМА: « Лёгкая атлетика: кросс 1000м, прыжки в высоту с разбега, бег 100м.**

**Общефизическая подготовка. Волейбол: двусторонняя игра».**

**ЗАДАЧИ:**

**1. Развитие общей выносливости**

**2. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.**

**3. Совершенствование техники быстрого старта.**

**4. Проверка умений и навыков игры в волейбол.**

**ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Часть*  *урока* | *Содержание* | *Дози-*  *ровка.*  *мин.* | *ОМУ*  *(организационно-методические указания)* |
| 1 | Вводная | 2 |  |
|  | 1.построение  рапорт,  приветствие | 1 | учитель |
|  | 2. задачи на  урок |  | Учитель. |
| 2 | Основная | 40 |  |
|  | 1. кросс  1000 м. | 4 | В колонну по одному, дистанция 2м, V=4-5 м/с.  Следить за техникой бега: корпус прямо, не напря –  гаться, руки произвольно, не раскачиваться, шаг с  перекатом с пятки на носок, дыхание смешанное. |
|  | 2. ОРУ № 1 | 5 | См. приложение 2 |
|  | 3.Высота с/р | 10 | Повторить подводящие упражнения. Разучить более сложные упражнения (продолжение):  5. Махи маховой ногой на месте. И.п.- встать боком к опоре (барьер, партнёр) на толчковую ногу со сто-  роны маховой ноги, маховую отвести назад.  Выполнить мах от бедра вверх-вперёд, пронося ногу низко над опорой с носком, взятым на «себя».  В конце маха подняться на носок толчковой ноги, маховую полностью выпрямить в коленном суставе. После освоения махов их надо выполнять в сочетании с прыжком вверх. (повторить 5-6 раз)  6. Прыжки в высоту с упрощенной техникой преодо-  ления планки, способом «перешагивание», с 5-7 ша-  гов разбега. (повторить 6-10 раз)  7. Прыжки с произвольного прямого разбега, через препятствие, высота 50-60 см. Длину разбега и вы-  соту увеличивать постепенно. (повторить 8-12 раз)  8. Соревнование в прыжках в высоту способом «перешагивание» |
|  | 4.отжимание  в упоре лёжа  (юноши).  подъём ту-  ловища  (девушки) | 2 | Одновременно всем классом отжимание в упоре лё-  жа (юноши), подъём туловища (девушки).  Следить за полной амплитудой рук, спина и ноги на одной линии. |
|  | 5. бег на 100м. | 8 | Повторить низкий старт. Весь класс на учебных стартовых колодках:  1. Команда «На старт!». Зайти на колодки, толчковая нога на передней колодке, пальцы(носок) «смотрят» в землю. Маховая нога на задней колодке, пальцы «смотрят» в землю (подошвы ле-  жат полностью на колодках).  Упор присев. Руки расположить на линии старта, пальцы раскрыть – большой вовнутрь, 4 остальных – наружу .  2. Команда: «Внимание!» Таз поднять вверх и чуть вперёд, ноги выпрямить не до конца. По сути, по этой команде вы уже начали бег: ноги, корпус в напряжении и медленно разгибаются из положения упор присев, - готовится к рывку. Очень важно уло-  вить конец разгиба и совместить с командой «Марш!». Голова приподнята, взглят вперёд.  3. Команда: «Марш!» резкий, максимальной силы рывок за счёт толчка обеих ног. Маховой ногой вы-  соко вынести колено и сделать длинный шаг вперёд. Увеличить до максимума частоту шагов. На четвёртом шаге полностью выпрямиться. (повторить команды по 2-3 раза.) (повторить слитно 5 раз). ТБ. Следить за положением головы (если го-  лова низко, можно нечаянно удариться об колено маховой ноги). Своевременно выпрямить корпус, при затяжном выпрямлении возможно падение. С низкого старта пробежать дистанцию 2-3 раза. |
|  | 6. Волейбол: двусторон-  няя игра | 11 | Класс разделить на две команды расчётом 1-2-й. Задача учителя – увидеть уровень умений и навыков в игре в волейбол. |
| 3 | Заключение | 3 |  |
|  | 1. построе-  ние | 0,5 | Учитель |
|  | 2.Итог урока | 1 | Учитель |
|  | 3. Домашнее задание | 1 | КУГ №1 (см. приложение 5) . Упражнения со скакалкой. Подъём прямых ног за голову (коснуться носками пола) из положения лёжа. Водные процедуры. Закаливание. |
|  |  |  |  |