**План-конспект урока по физической культуре ( 9 класс ).**

**Тема урока:** быстрота

**Цель урока:** развитие быстроты двигательной реакции учащихся с помощью игр и упражнений в парах и группах

**Задачи урока:**

1.Ознакомить с понятиями «двигательная реакция», «простая» и «сложная» двигательная реакция

2.Способствовать развитию быстроты двигательной реакции учащихся на звуковой, визуальный и тактильный сигнал

3.Способствовать формированию правильной осанки

**Инвентарь:** свисток, школьный мелок.

**Преподаватель:** Аскарова Марина Александровна

**Место проведения:** МБОУ « Татарская гимназия № 17 им. Г. Ибрагимова» г. Казани

**Дата проведения:** 13 апреля 2015г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| Подготови-тельная  часть  15 мин. | 1. Построение, приветствие.  Сообщение задач урока. | **1 мин** | Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму |
| 2. Строевые приемы - повороты на месте | 30 сек. |  |
| 3.Общие развивающие упражнения на месте  1) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс;  1 – Наклон головы вперед;  2 – Наклон головы назад;  2) – И.П. – ноги врозь, руки к плечам;  1–4 –круговые движения руками вперед;  -5–8 – то же назад;  3) – И.П. – ноги врозь, руки перед грудью в замок;  1 – руки вперед;  2 – И.П.  3 – руки вверх;  4 – И.П.  4) – И.П. ноги врозь, правая рука вверх  1-2 – рывок руками назад;  3-4 – смена рук, рывок назад    5) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс  1–2 – поворот туловища вправо;  3–4 – то же, влево    6) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс.  1–3 – наклон вправо, 4 – И.П.;  1–3 - наклон влево, 4 – И.П.    7) – И.П. – основная стойка  1 – руки вверх;  2 – наклон вперед;  3 – присед, руки вперед  4 – И.П.    8) - И.п. – стойка ноги врозь – руки на пояс.  Круговые движения тазом  1-4 - влево  5-8 - вправо    9) - И.п. – руки на пояс.  Подъемы на носки 20раз.    10) - И.п. – стойка ноги врозь – руки на пояс.  1 - присесть – руки вперед;  2 – И.П.  - 16раз. | **7 мин** | спина прямая,    глаза открыты   стопы не сдвигать, локти в стороны    ноги прямые,  наклон строго в сторону    прогнуться,  руками достать пол; спина прямая  движения плавные, амплитуда средняя  подняться как можно выше  спина прямая |
| 4. Ходьба  - без задания  – на носках, руки в стороны;  – на пятках, руки за голову;  – ходьба на внешней стороне стопы;  - ходьба на внутренней стороне стопы;  - с выполнением ОРУ. | **2 мин** | Соблюдать дистанцию,  спина прямая,  смотреть вперед |
| 5. Бег  - без задания  - с высоким подниманием бедра;  - с захлёстыванием голени;  - по сигналу поворот на 180º  - по сигналу прыжок вверх  - по сигналу прыжком поворот на 180°  5. Передвижения приставными шагами  - правым, левым боком | **3 мин** | Соблюдать дистанцию, следить за согласованностью работы ног и рук; следить за координацией движений |
| 6. Ходьба  - руки вверх – вдох; руки вниз - выдох | 30 сек.  2-3 раза | восстановление дыхания |
| Основная часть  25 мин. | 1) Старт из различных И.П. по звуковому сигналу;  2) Игра «Зайцы и Лисы»    3) Игра «Ведущий и Ведомый»    4) Салки «Отразись и осаль»  5) Игра «Третий лишний» | **25 мин.** |  |
| Заключительная часть  5 мин. | Подведение итогов урока.  Выставление оценок.  Домашнее задание. | **5 мин.** |  |