**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-тельнаячасть15 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 месте1) – 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 средняяподняться как можно вышеспина 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 часть25 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 часть5 мин. |  Подведение итогов урока. Выставление оценок. Домашнее задание. | **5 мин.** |  |