План-конспект урока № 1

Класс: 9Б

Тема: легкая атлетика

Дата: 01.09

**Задачи:**

Теоретические ведомости: инструктаж по технике безопасности на уроках фк.

Закрепить технику выполнения Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м.

Закрепить технику выполнения Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)

Закрепить технику выполнения Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м)

Закрепить технику выполнения Прыжков в длину с места

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

**Место проведения: стадион**

**Оборудование и инвентарь: для спортивных игр**

Учитель: Безрукавая О.П.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Частные задачи | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **I** |  | **Вводная** | **13**’ |  |
| 1 | Психофизиоло-гическая подготовка учащихся к освоению содержания урока. | Построение, измерение ЧСС, сообщение задач | 3’ | фронтально Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение обучающихся. |
| 2 | Формировать основы безопасной жизнедеятельности | Теоретические ведомости: инструктаж по технике безопасности на занятиях фк | 2’ | фронтально |
| 3 | Воспитание дисциплинированности, трудолюбия | 3.Строевые упр: Повороты на месте напра-во, нале-во, кру-гом. | 1’ | Фронтально. Добиться четкости и правильности выполнения |
| 4 | Подготовка организма обучающихся к предстоящей деятельности. | Бег:  -медленный, равномерный  -с высоким подниманием бедра;  -с захлёстыванием  голени;  -приставными шагами  -спиной вперед  -бег в прыжке | 1’ | Обратить внимание на постановку стопы, вынос бедра и работу рук |
| 5 |  | Ходьба:  -на носках;  -на пятках;  -перекатом с пятки на носок;  -перекатом с носка на пятку | 1’ | Следить за правильной осанкой при ходьбе: держать голову прямо, плечи развернуть, спина прямая Темп спокой-ный. Метод проведе-ния: поточный |
| 6 | Подготовка к основной части урока. Развитие подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных ,коленных суставов, позвоночника | Общеразвивающие упражнения на месте | 5’ | Обратить внимание на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения выполняются в высоком темпе. |
| **II** |  | **Основная** | **28**’ |  |
| 1 | Развитие мышц рук и спины | Специальные упражнения бегуна | 2’ | Фронтально-поточный метод |
| 2 | Воспитание трудолюбия, коллективизма. | Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м) Прыжки в длину с места | 15’ | Инструктаж по технике безопасности упражнений. Следить за правильным выполнением. |
| 3 | Воспитание организаторских способностей, коллективизма. | Учебная игра, подвижные игры | 11’ | Инструктаж по технике безопасности во время игр. |
| **III** |  | **Заключительная часть** | **4** ’ |  |
| 1 | Формирование мотивации к здоровому образу жизни | Восстановительные упражнения: ходьба в медленном темпе | 2 ’ | Выполняются в глубоком дыхании и с большой амплитудой. Темп медленный с упражнениями на восстановление дыхания. |
| 2 | Воспитание дисциплинированности | Измерение ЧСС. Подведение итогов урока | 2’ | Краткое подведение итогов урока.  Домашнее задание: комплекс ору №1 |