**Урок физической культуры в 9 классе**

**Тема : «Легкая атлетика»**

**Задачи урока:**

1. ***Образовательные:***
2. Ознакомить учащихся с инструктажем по технике безопасности на занятиях.
3. Способствовать всестороннему физическому совершенствованию с использованием общеразвивающих упражнений.
4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
5. Сдача зачета: бег 30 м.
6. ***Физического развития:***

**-** укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, коррекция мелкой моторики и пространственной ориентации;

- коррекция эмоционально-волевой сферы, интерес к занятиям физической культурой, воспитание дружбы и взаимопомощи.

**Место проведения:** спортплощадка

**Инвентарь:** флажки, свисток, секундомеры.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Частные задачи | Средства | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 1. Организация занимающихся, ознакомить с инструктажем по технике безопасности | 1. Построение  2. Рапорт  3. Сообщение задач урока  4. Провести инструктаж по технике безопасности | 30”  30”  15”  1’ | «Становись» (обратить внимание на внешний вид), «Равняйсь», «Смирно», «Направо» |
| 2. Преодоление инертности физиологических процессов, общее разогревание организма | 5. Ходьба  6. Бег | 30”  2’ | «В обход налево шагом марш»  «Бегом марш» (в медленном темпе) |
| 3. Повторить способы передвижения | 7. Бег с заданием:  - перешагивание через препятствия;  - «змейкой»  8. Ходьба с заданием:  - на носках;  - в колонке по одному с различным положением рук  Построение в три шеренги | 1’  1’ | «С перешагиванием через препятствия, марш»  «Змейкой, марш»  «На носках, марш»  «Смотрим вперед, руки в сторону, за голову, вперед, на пояс. Следите за осанкой»  «Шагом марш без задания, за направляющим на месте, стой»  «На первый, второй, третий – рассчитайсь»  «Группа, в три шеренги – стройся» |
| 4. Способствовать всестороннему физическому совершенствованию с использованием общеразвивающих упражнений | 9. Комплекс ОРУ на месте:  1. И.П. – ноги на ширине 8 плеч, руки в стороны;  1-2 круговые движения рук вперед; 3-4 то же назад  2. И.П. – о.с. 1-4 движения рук вперед – назад вдоль туловища  3. И.П. – руки на пояс, ноги на ширине плеч;  1-2 круговые вращения туловища вправо;  3-4 то же влево  4. И.П. – руки вверх; ноги на ширине плеч; 1 наклон туловища вправо; 2 И.П.; 3-4 то же влево  5. И.П. – ноги шире плеч, руки согнуты в локтях вверх; 1-3 пружинящий наклон вперед, руки на колени; 4 И.П.  6. ИП – ОС  1 левую ноги, согнутую в колене, вверх, руки вперед;  3-4 то же с правой ноги;  7. ИП – ОС  1 мах ногой назад, руки вверх;  3 ИП; 4-6 то же с другой ноги  8. ИП – ноги вместе, руки на пояс; 1-3 прыжки на месте; 4 поворот на 180 0  9. Упражнения на восстановление дыхания в движении. | 8-10 раз  10-12 раз  8-10 раз  8-10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  30-35”  30-35” | Лопатки сведены, амплитуда движений высокая  Движения энергичные  Движения энергичные  Наклон глубже  Наклон глубже  Колено подтягивать к груди  Мах выше |
|  | 5. Подготовить организм к предстоящей работе | 10. СБУ (специально беговые упражнения)  1. Семенящий бег  2. Бег с прямым подниманием ног вперед  3. Бег с высоким подниманием бедра  4. Бег с прыжками ноги на ногу  5. Бег с захлестыванием голени назад  6. Ускорение | 2 х 20м  2 х 20м  2 х 20м  2 х 20м  2 х 20м  3 х 60м | Тело максимально расслаблено  Отталкивание стопой  Бедро выше, сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыхания  Стремиться полностью выпрямить толчковую ноги, а маховую сильно сгибать в колене  Сочетать с расслаблениями неработающих мышц  Активное отталкивание. Бедро маховой ноги выносится вперед – вверх, нога ставится на переднюю часть стопы, туловище слегка наклонено вперед |
| Основная часть | 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 11. Подводящие упражнения:  1. Бег с низкого старта и удержания максимальной скорости на отрезке от 50 до 70 м  2. Повторный бег на отрезках 120-150 м для восстановления скоростной выносливости | 2 раза  2 раза | Выполнять в группе по 2 человека с определением победителя забега, уравнивать силы участников  Следить за свободой движений, техникой бега и увеличением скорости на последних метрах |
| 7. Провести контроль за двигательной подготовленностью | 3. Бег на время на отрезках 30 м (учет) | 2 раза | Забеги по 2 человека. Корректировать ошибки по ходу урока |
| 8. Способствовать развитию общей выносливости | Бег в колонну по одному | 4 мин | Дистанция 2 м. Выполнять ТБ на дистанции. Учитель следит за графиком бега |
| Заключительная часть | 9. Восстановление физиологических процессов в организме, привести организм занимающихся в состояние относительного покоя | 1. Построение  2. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями  3. Подведение итогов урока и выставление оценок  4. Домашнее задание | 30”  1’  1’  30” | «Становись!»  «Направо, в обход шагом марш»  Комплекс упражнений типа зарядки |