**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 урока4. 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. Ходьба6. 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 рукПостроение 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 назад2. И.П. – о.с. 1-4 движения рук вперед – назад вдоль туловища3. И.П. – руки на пояс, ноги на ширине плеч; 1-2 круговые вращения туловища вправо; 3-4 то же влево4. 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 – ОС1 левую ноги, согнутую в колене, вверх, руки вперед;3-4 то же с правой ноги;7. ИП – ОС1 мах ногой назад, руки вверх;3 ИП; 4-6 то же с другой ноги8. ИП – ноги вместе, руки на пояс; 1-3 прыжки на месте; 4 поворот на 180 09. Упражнения на восстановление дыхания в движении. | 8-10 раз10-12 раз8-10 раз8-10 раз10 раз10 раз10 раз30-35”30-35” | Лопатки сведены, амплитуда движений высокаяДвижения энергичныеДвижения энергичные Наклон глубжеНаклон глубжеКолено подтягивать к груди Мах выше |
|  | 5. Подготовить организм к предстоящей работе | 10. СБУ (специально беговые упражнения)1. Семенящий бег2. Бег с прямым подниманием ног вперед 3. Бег с высоким подниманием бедра4. Бег с прыжками ноги на ногу5. Бег с захлестыванием голени назад6. Ускорение  | 2 х 20м2 х 20м2 х 20м2 х 20м2 х 20м3 х 60м | Тело максимально расслабленоОтталкивание стопой Бедро выше, сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыханияСтремиться полностью выпрямить толчковую ноги, а маховую сильно сгибать в коленеСочетать с расслаблениями неработающих мышцАктивное 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 м2. Повторный бег на отрезках 120-150 м для восстановления скоростной выносливости | 2 раза2 раза | Выполнять в группе по 2 человека с определением победителя забега, уравнивать силы участниковСледить 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 упражнениями3. Подведение итогов урока и выставление оценок4. Домашнее задание | 30”1’1’30” | «Становись!»«Направо, в обход шагом марш»Комплекс упражнений типа зарядки |