План конспект урока физической культуры

Тема: Развитие силовой выносливости 9 класс.

Тема урока: Развитие силовой выносливости.

Тип урока: комбинированный.

Раздел: Лёгкая атлетика.

Учитель: Кураев Вячеслав Алексеевич

Дата проведения:20.09.2023г.

Цель урока: овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся.

Задачи: Образовательная: обучить технике бега на средние дистанции, развитие двигательных качеств: быстроты, скорости.

Воспитательная: прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом, воспитывать чувство коллективизма, ответственности, сплоченности. Развивать силу, быстроту, ловкость, координацию движений.

Оздоровительная: способствовать всестороннему развитию организма, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

Планируемые образовательные результаты:

Предметные: знать технику бега на средние дистанции и упражнения для полосы препятствия

Метапредметные УУД:

* познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
* регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия;

Личностные УУД: ориентироваться на самоанализ и контроль результата.

Основные понятия: бег на средние дистанции, полоса препятствия, бег 1000 метров.

Организация пространства:

1. Метапредметнные связи: биология.

2. Формы работы: индивидуальная, фронтальная.

3. Ресурсы: методическая и специальная литература по теме урока, УМК по физической культуре.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь:  свисток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Вводная часть (10-12мин.) | | | |
|  | 1. Построение | 1мин. | Класс, становись!  Подравнялись по линии, пятки вместе, носки слегка врозь. Спина прямая.  Равняйсь!  Смирно!  Здравствуйте ребята! |
|  | 2.Сообщение задач урока | 30сек. | Сегодня на уроке, мы будем изучать технику бега на дальние дистанции, и преодоление полоса препятствия. |
|  | 3.Повороты на месте | 1мин. | Класс, Нале-Во 1, 2!  Напра-Во 1,2!  Кру-Гом 1,2! |
|  | 4.Ходьба: | 2мин. |  |
|  | - обычная |  | Налево в обход шагом марш! Дистанция 2 шага. |
|  | - на носках |  | Руки вверх, ладони внутрь, в локтях не сгибать, спина прямая. |
|  | - на пятках |  | Руки за спину, спина прямая, туловище вперед не наклонять. |
|  | - на внешней стороне стопы |  | Руки в стороны, спина прямая. |
|  | 5.Бег: |  |  |
|  | - обычный | 1мин. | Спина прямая. Дистанция 2 шага. |
|  | - с высоким подниманием бедра | 10сек. | Руки работают вдоль туловища, бедро поднимаем выше ,делаем «чаще». Спина прямая. |
|  | - с захлёстом голени | 10сек. | Руки работают вдоль туловища, делаем «чаще». Спина прямая. |
|  | -приставными прыжками правым и левым боком | 10сек. | Выпрыгиваем выше, помогаем руками |
|  | - с прямыми ногами вперёд | 10 сек. | Руки на поясе, ноги прямые, шаг короткий но частый, спина прямая. |
|  | - с прямыми ногами назад | 10 сек. | Руки за голову, ноги точно назад. |
|  | - ускорение | 20 сек. | Максимальное ускорение |
|  | - бег с заданием | 1мин. | 1свисток-поворот на 180гр. бежим в обратном направлении.  2свистка-поворот на 360 гр. |
|  | 6.Ходьба с восстановлением дыхания | 1мин. | Руки через стороны вверх-вдох, через нос;  Руки через стороны вниз-выдох, через рот. |
|  | 7.ОРУ в движение |  |  |
|  | Наклоны головы.  -И.п.- руки на пояс, ноги на ширине плеч  1 - вперёд;  2 - назад;  3 - влево;  4 – вправо | 3-4повт. | Спина прямая. Движения плавные |
|  | Круговые движения головой  - И.п.- тоже.  1-4 – влево;  5-8 – вправо; | 3-4повт. | Спина прямая. Движения с полной амплитудой. |
|  | Круговые движения в плечевом суставе.  - И.п.- руки к плечам, ноги на ширине плеч  1-4 – вперёд;  5-8 – назад | 3-4повт. | Спина прямая. Сводим лопатки. |
|  | Круговые движения с полной амплитудой рук. И.п.- руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч  1-4- вперед,  5-8-назад. | 3-4повт. | Спина прямая. Руки прямые. |
|  | Рывки руками.  И.п.- руки перед грудью.  1-2 – перед собой;  3-4 –поворот туловища влево;  5-6 – перед собой;  7-8 – поворот туловища вправо; | 3-4повт. | Спина прямая. Руки прямые. |
|  | Отведение прямых рук назад.  И.п.- правая в верху левая внизу, ноги на ширине плеч.  1-2-правой рукой  3-4-левой рукой | 3-4повт. | Руки прямые, ладони сжаты в кулак, спина прямая. |
|  | Наклоны туловища.  И.п.- руки на пояс, ноги на ширине плеч  1 - вперёд;  2 - назад;  3 - влево;  4 – вправо | 3-4повт. | Спина прямая., наклон ниже. |
|  | Наклоны к ногам.  И.п.- руки на поясе, широкая стойка.  1-2 - к правой ноге;  3-4 - к левой ноге; | 3-4повт. | Ноги прямые и в коленном суставе не согнуты, наклон ниже. |
|  | Выпады  И.п. – выпад правой ногой вперёд, руки на поясе.  1-3 – пружинистое покачивание;  4 – смена положения ног прыжком. | 3-4повт. | Спина прямая, выпад глубже. |
|  | Прыжки.  И.п.- руки на пояс.  -на левой;  -на правой;  -на двух; | 10раз.  10раз.  10раз. | Приземляемся на полусогнутые. |
|  | Круговые движения в голеностопном и запястном суставе.  И.п.- правая нога стоит на носке, левая полностью на всей стопе, руки перед грудью в замок.  1-10-влево,  1-10-вправо, смена положения ног | 20 раз. | Разминаем тщательнее |
| Основная часть (20-25 мин.) | | | |
|  | 1. Полоса препятствия с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанье и перелазанье. | 7мин | Прохождение полосы препятствий в быстром темпе, где бег там максимально ускорение, где ходьба восстанавливаем дыхание, когда прыжки, стараемся прыгнуть дальше и с двух ног при лазанье и перелазанье соблюдаем технику безопасности. |
|  | 2. Бег 1000 м. подгототовка к зачёту. | 8мин. | Бег в медленном темпе, не останавливаемся на дистанции, друг другу не мешаем |
|  | 3.Игра в пионербол | 7мин | Судейство игры, исправление ошибок |
|  | Заключительная часть (3-5мин.) | | |
|  | 1. Построение | 10сек. | Класс, в одну шеренгу становись! |
|  | 2.«Минутка» | 30сек | После бега или продолжи тельной игры учащиеся должны во время спокойной ходьбы по кругу определить отрезок времени в 45 или 60 сек. По сигналу учителя (а он определяет время по часам, секундомеру) каждый ученик начинает мысленный под счет времени. Определив обусловленный интервал, учащийся делает шаг в сторону и останавливается. Задача учителя или его помощников из числа освобожденных врачом от занятий физическими упражнениями — отметить тех, кто наиболее точно зафиксировал временной интервал. |
|  | 3. Подведение итогов | 1мин. | Выделить лучших занимающихся которые пробежали лучше всех. Указать на недочеты. |
|  | 4. Домашние задание | 10сек. | Приседания (М)- 2х20 раз, (Д)2х10 раз. |
|  | 5. Организованный выход из зала | 30сек. | Класс! Равняйсь! Смирно!  Напра-Во 1,2! За направляющим из зала шагом Марш! |