*ПЛАН – КОНСПЕКТ*

*Урока по физической культуре для учащихся 9-го класса*

*Кроссовая подготовка*

***Задачи урока:***

1. *Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции.*
2. *Воспитание моральных и волевых качеств. Воспитание дисциплинированности и самостоятельности.*
3. *– Способствовать формированию и укреплению правильной осанки*

 *- Овладение прикладными навыками в беге*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Части урока* | *Содержание урока* | *дозировка* | *Общие методические указания* |
|  | *Построение**Приветствие*  |  | *Внешний вид учащихся* |
| *1. Подготовительная часть 8-10 мин* | *Объявление цели и задач урока.**Повторение строевых команд «направо!», «налево!», «кругом!», «разминка: чсс» (1мин)**Бег в медленном темпе ОРУ типа зарядки* | *1 мин**1 мин**2 кр.* | *Оценка учащихся своего исходного состояния* |
|  | *1. И.П. – стойка ноги врозь, руки опущены. Наклоны головы вперед и назад.* | *До 12 р.* |  |
|  | *2. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны головы вправо - влево* | *До 12 р* |  |
|  | *3. И.П. – о.с. Круговые движения руками вперед* | *20 р* | *Максимальная амплитуда движения* |
|  | *4. И.П. – о.с. Круговые движения руками назад.* | *20 р.* | *Максимальная амплитуда движения* |
|  | *5. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения туловищем вправо - влево* | *До 20 р.* | *В среднем темпе* |
|  | *6. И.П. – о.с., руки на поясе. Круговые движения тазом.* | *20 р.* | *Плечи на месте* |
|  | *7. И.П. –о.с. круговые движения в коленных суставах.* | *20 р.* | *Таз на месте* |
|  | *8. И.П. – о.с. круговые движения в голеностопных суставах.* | *20 р.* | *Амплитуда движения максимальная* |
| *2. Основная часть 25-28 мин.* | *Специальные беговые упражнения.**1. Бег с высоким подниманием бедра (максимальная частота работы ног, бежать свободно, не закрепощено)* | *25-30 м* | *Бедро поднимается до горизонтального положения, плечи назад не отклонять* |
|  | *2. Бег с захлестыванием голени назад* | *25-30 м* | *Руки работают как при беге* |
|  | *3. Прыжки с ноги на ногу (толчковая нога полностью выпрямляется, а маховая, согнутая в колене, активно посылается вперед – вверх)* | *25-30 м* | *Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях* |
|  | *4. Бег с прямыми ногами* | *25-30 м* | *Работает стопа, ноги не сгибать* |
|  | *5. скачки – «бег на одной ноге»* | *10-15 лев**10-15 пр.* |  |
|  | *6. «лезгинка» - правой, левой* |  | *На технику* |
|  | *7. И.П. – упор присев. Выпрыгивание вверх в положение прогнувшись («лягушка»)* | *8-10 р* | *Стараться ноги полностью выпрямлять* |
|  | *8. семенящий бег (руки свободно опущены)* | *25 м* | *Плечевой пояс не напрягать* |
|  | *9. ускорение* | *2х20* |  |
|  | *Час за 30 сек 100-110 уд/мин (достижение оздоровительного эффекта за счет выхода в целевую зону)* |  |  |
|  | *Переменный бег* *По 30 м* |  |  |
|  | *1 этап – бег в медленном темпе**2 этап – набирать скорость**(постепенное наращивание скорости)**3 этап – бег по инерции**(плавное удерживание)**4 этап – бег в медленном темпе* |  *4 серии* | *Следить за постановкой стоп и положением туловища. Сохранять правильную структуру движения.**Одинаковое время на 1 и 4 этапе**Кратко сообщить об ошибках, допущенных во время бега и способах их исправления* |
|  | *Ходьба (произвольное восстановление)* | *1,5 мин* |  |
|  | *ЧСС за 30 сек (пульс должен восстановит) до 130 уд/мин* |  |  |
|  | *Упражнения на гибкость* |  |  |
|  | *1. И.П. – о.с. пружинящие наклоны вперед* | *10 р.* | *Ноги в коленных суставах не сгибать* |
|  | *2. И.П. – стоя, ноги врозь, наклоны назад до касания руками пяток* | *8 р* |  |
|  | *3. широкий выпад вперед. Выполнить трехкратные пружинящие покачивания с последующей сменой положения ног прыжком* | *8 р.* | *Туловище держать прямо* |
|  | *4. И.П. – встать лицом к опоре, придерживаясь за нее руками. Махи одной ногой в стороны* | *10-15 р.* | *При махе нога прямая* |
|  | *5. И.П. – встать боком к опоре, махи ногой вперед - назад* | *10-15 р.* | *С максимальной амплитудой* |
|  | *6. «пистолет» - приседание на одной ноге* | *4-6 девочки**6-8 мальчики* |  |
|  | *7. Вис на перекладине. Держать ноги под прямым углом до отказа (или согнутые ноги в коленных суставах)* | *15 р.* |  |
|  | *Игра «Не давай мяч водящему» (Летучий мяч). Подготовка . Играющие становятся в круг на расстояние вытянутых рук. Водящий входит в середину круга. Его задача коснуться рукой мяча (или перехватить его), который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, которому удалось коснуться мяча, в середину круга становится тот, кто не сумел точно передать мяч игрокам, стоящим по кругу. Соревнования между двумя группами (два круга).**Побеждает та группа, которая дольше продержит мяч в воздухе.**Правила:* 1. *Нельзя отбивать мяч больше одного раза подряд.*
2. *Мяч, отбитый из круга, можно спасти, если отбить его в круг, не дав упасть на землю.*
3. *Мяч разрешается отбивать кистью, головой, плечом.*
 |  |  |
| *3.Заключительная часть**3-5 мин* | *1. Упражнение на восстановление**2. Подведение итогов урока**3. Д/з (прыжки со скакалкой) «5» - 68* *«4» - 65* *«3» - 58* | *2 мин**1 мин* | *Следить за осанкой* |