План – конспект урока по физической культуре для 9 класса.

Тема: «Развитие физических качеств».

Цели урока:

* развитие физических качеств школьников (силы, выносливости, координации, ловкости и пр.);
* формирование двигательных умений и навыков;
* воспитание личностных качеств; умения взаимодействовать в команде; развитие инициативы, самодисциплины;
* совершенствование навыков здорового образа жизни.

Задачи урока:

*Образовательные:*

* совершенствовать технику броска баскетбольного мяча в кольцо;
* совершенствовать технику нижней и верхней передачи волейбольного мяча;
* совершенствование техники упражнений на развитие физических качеств;
* обучение умением оценивать уровень своего физического развития и решение задач личного физического совершенствования.

*Развивающие:*

* развивать физические качества;
* способствовать формированию двигательных навыков;
* развивать внимание и быстроту реакции;
* способствовать повышению функциональной деятельности организма.

*Воспитательные:*

* воспитывать личностные качества;
* способствовать воспитанию культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности;
* воспитание навыков и привычек дисциплинированного поведения: выдержки, внимания к словам педагога, умения работать под его руководством.

Инвентарь:

* баскетбольные мячи;
* фишки;
* волейбольные мячи;
* набивные мячи 3 кг;
* барьеры разной высоты;
* гимнастические маты;
* шведская стенка;
* гимнастические брусья;
* дорожка с разметкой для прыжка в длину с места.

Учитель: Востриков Семен Владимирович.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| I | Подготовительная часть.  Построение, приветствие  сообщение темы, целей и задач урока.  Пульсометрия.  Элементы строя:  -направо  -налево  -кругом  ОРУ на месте.                Ходьба, ходьба с заданием  - на носках;  - на пятках;  - на внутренней стороне стопы;  - на внешней стороне стопы  -перекат с пятки на носок.        Бег, бег с заданием  -по кочкам;  -с высоким подниманием бедра;  -с захлестом голени назад;  -1-2 приставными шагами правым боком руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу  -3-4 левым боком;  -с ускорением по диагонали;  - с разворотом на 3600 по звуковому сигналу. | 8-10мин.  1 мин.    1 мин.  1 мин.        2 мин.                0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга          0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга      0,5 круга    0,5 круга | Обратить внимание на вешний вид.    Команды выполнять четко.        Класс строится в две шеренги на вынятуе руки. Следит за педагогом, выполняет упражнения правильно. В случае неправильного выполнения педагог корректирует.    Класс перестраивается в одну шеренгу на вытянутые руки. Класс идет спокойно, в одном темпе, выполняет команды педагога четко, внимательно следит за педагогом, повторяет ОРУ за ним. В случае неправильного выполнения педагог корректирует.  Класс перходит в легкий бег, бежит спокойно, в одном темпе, выполняет команды педагога четко, внимательно следит за педагогом, повторяет ОРУ за ним. В случае неправильного выполнения педагог корректирует. |
| II | Основная часть.  Построение, расчет.  *Основная часть строится по методу круговой тренировки.*                        1 станция. Прыжок в длину с места.        2 станция. Акробатика (юноши: кувырок вперед-назад, стойка на лопатках и на голове; девушки: стойка «ласточка», кувырок вперед-назад, стойка «мостик» из положения лежа).  3 станция. Приседания с набивными мячами 3 кг.  4 станция. Интеллектуальная станция «Сочи – 2014».  5 станция. Прыжки в высоту.  6 станция. Бросок баскетбольного мяча в кольцо со штрафной зоны.  7 станция. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.  8 станция. Волейбол: верхняя и нижняя передача от стены.  9 станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от скамейки (девушки).  10 станция. Прыжки через барьеры разной высоты.  11 станция\*. | 25 мин.                              2 мин. | Класс строится, происходит расчет от 1 до 10 (11), класс делится на 10 (11) команд по два человека. Команды расходятся по станциям. На каждой станции читают карточки с методическими указаниями и стараются правильно и без ошибок выполнять упражнение. Педагог дает сигнал на начало и конец выполнения, а также корректирует работу класса при необходимости. |
| III | Заключительная часть.  Построение, пульсометрия.  Игры на развитие психических процессов.  Рефлексия.  Подведение итогов.  Домашнее задание. | 5 мин. |  |

\*станция является резервной, её включение в урок зависит от количества обучающихся.

По заключению круговой тренировки уборка инвентаря по периметру спортивного зала по команде педагога и подготовка зала к проведению эстафет.

На каждой станции обучающиеся делают максимальное количесво раз за 1,30 мин, самостоятельно оценивая свое остояние и снижая нагрузку при необходимости.

В ходе урока целесообразно вести беседу о важности и правильности проведения пульсометрии; а также о благотворном влиянии занятий спортом на организм в целом.