**Конспект урока по физической культуре для 9 класса. 3.02.2025**

**Тема:** 7)Т.Б. Прыжок в дл. согнув ноги. Метание малого мяча. Метание на дальность. Развитие скоростных качеств.

**Задачи: Образовательные**: Совершенствование прыжка в дл. согнув ноги и метания малого мяча.

В**оспитательные**: воспитывать чувство коллективизма, смелости, честности, умения соблюдать правила игры, любви к занятиям физическими упражнениями.

**Оздоровительные**: Способствовать развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Частные задачи | Содержание упражнения | Дозировка | Организационно-методические указания |
| В  В  О  Д  Н  О  -  П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | Организовать внимание учащихся.  Способствовать развитию выносливости  Способствовать активизации сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма.  Повышение эмоционального состояния посредством ору на месте | Построение в шеренгу, расчитаться. Приветствие, сообщение задач урока.  Равномерный бег 10 кругов  **Специально-беговые упражнения:**  -С высоким подниманием бедра  -С захлестом голени  -Приставными шагами  -Скрестный шаг  -На одной ноге  -Тараканчиком  **Ору на месте:**  **1.**Круговые движения в шеи.  И.п.-стойка ноги врозь руки на пояс.  1-4 в одну сторону  5-8 в другую сторону  **2.**Круговые движения в луче-запястном суставе.  И.п.-стойка ноги врозь руки в замок.  1-4 в одну сторону  5-8 в другую сторону  **3.**Круговые движения в локтевом суставе.  И.п.-стойка ноги врозь руки перед грудью.  1-4 вперед  5-8 назад  **4.**Круговые движения в плечевом суставе.  И.п.-стойка ноги врозь руки вперед.  1-4 в одну сторону  5-8 в другую сторону  **5.**Наклоны туловища в стороны.  И.п.-стойка ноги врозь руки на пояс.  1-4 в левую сторону,правая рука вверх  5-8 в правую сторону, левая рука вверх  **6.**Наклоны туловища вниз.  И.п.-стойка ноги врозь руки на пояс.  1-наклон к левой ноге  2-наклон к середине  3-наклон к правой ноге  4-И.п.  5-8 обратно  **7.**Выпады вперед.  1-Выпад правой вперед  2-3 Пружинистые покачивания  4-Смена положения ног.  5-8 Тоже самое.  **Силовые упражнения:**  Приседания мал.-30 дев.-25  Пресс мал.-30 дев.-25  Отжимания мал.-30 дев.-20 | 2 мин  3 мин  4 мин  4 мин  2 мин | Добиться выполнения команд  Спина прямая,движения четкие,лопатки сведены, смотреть вперед  «Класс,в одну шеренгу становись»  «на 1-2 расчитайсь»  «первые номера 1 шаг вперед,кругом»  Глаза открыты. Спина ровная.  Движения плавные.  Руки в кулак.  Максимальная амплитуда.  Ноги не сгидать. Тянуться максимально далеко.  Ноги не сгидать. Ладонями касаться пола.  Выпад низкий.  Выполнять на технику, а не на скорость. |
| О С Н В Н А Я | Ознакомить с т.б.  Совершенствование прыжка в дл. согнув ноги. | Инструктаж по Т.Б.  1.Прыжки  в длину с разбега, отталкиваясь от гимнастического мостика, на максимальное расстояние, а также на полосы приземления шириной 30-40 см. расположенные в 100, 120,140,160,180,200, от зоны отталкивания.  2.То же, что упр. 8 но без гимнастического мостика.  3.Прыжки с разбега на дальность  с зоны отталкивания 30 см.  4.Прыжки способом согнув ноги с 5-7 шагов разбега.  1.Стоя левым боком в направлении метания (в положении «замаха») имитация выхода в положение «натянутый лук»  2.Метание малого мяча с места на технику из и.п. – стоя левым боком в направлении метания.  Метание на результативность. | 2 мин  10 мин  3 мин  10 мин | Обращать внимание на ошибки.  Поворачиваясь грудью вперед, пройти через положение «натянутого лука» и выбросить мяч под оптимальным углом хлестким движением руки.  Вдох через нос, выдох через рот. |
| 3 Т  А Е  К Л  Л Ь  Ю Н  Ч А  И Я | Организовать внимание учащихся и настроить на предстоящую учебную деятельность. | Упражнения на восстановления дыхания.  Построение в одну шеренгу.  Подведение итогов урока, выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, выделение лучших. | 5 мин | Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке. |
|  | Д/З техника прыжка 25 раз |  |  |  |