**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 |
| ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | Организовать внимание учащихся.Способствовать развитию выносливостиСпособствовать 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 сторону5-8 в другую сторону**2.**Круговые движения в луче-запястном суставе.И.п.-стойка ноги врозь руки в замок.1-4 в одну сторону5-8 в другую сторону**3.**Круговые движения в локтевом суставе.И.п.-стойка ноги врозь руки перед грудью.1-4 вперед5-8 назад**4.**Круговые движения в плечевом суставе.И.п.-стойка ноги врозь руки вперед.1-4 в одну сторону5-8 в другую сторону**5.**Наклоны туловища в стороны.И.п.-стойка ноги врозь руки на пояс.1-4 в левую сторону,правая рука вверх5-8 в правую сторону, левая рука вверх**6.**Наклоны туловища вниз.И.п.-стойка ноги врозь руки на пояс.1-наклон к левой ноге2-наклон к середине3-наклон к правой ноге4-И.п.5-8 обратно**7.**Выпады вперед.1-Выпад правой вперед2-3 Пружинистые покачивания4-Смена положения ног.5-8 Тоже самое.**Силовые упражнения:**Приседания мал.-30 дев.-25Пресс мал.-30 дев.-25Отжимания мал.-30 дев.-20 | 2 мин3 мин4 мин4 мин2 мин | Добиться выполнения командСпина 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. |
| ОСНВНАЯ | 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 мин10 мин3 мин10 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 ТА ЕК ЛЛ ЬЮ НЧ АИ 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 |  |  |  |