**План-конспект урока**

**физической культуры для 9 класса**

**учителя Чижевская Р.В.**

**Тема урока:** « Развитие двигательных качеств: силы, гибкости, скоростно-силовых качеств».

**Задачи урока:**

1. Развивать силу, гибкость, скоростно-силовые качества.
2. Провести учет знаний по теме: развитие двигательных качеств.
3. Содействовать воспитанию умения работать в группах.

Методы проведения урока: фронтальный, групповой, с использованием технологии коллективного способа обучения

Место проведения: спортивный зал

Оборудование : гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **I**  1.  2.  3.  4.  5.  6  **II**  1  2  3  4  5  **III**  1  2  3 | **Вводно-подготовительная часть урока**:  Построение, сообщение задач урока.  Строевые упражнения ( повороты на месте- направо, налево, кругом)  Беговая разминка: медленный бег в различных сочетаниях.  Перестроение для ОРУ  ОРУ на месте(в колоннах):   1. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх. 2. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 –И.п 3. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1- руки вверх, правую ногу назад на носок, 2,4- И.п., 3- руки вверх, левую ногу назад на носок. 4. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад , 4- И.п. 5. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки ,руки внизу. 1- руки вверх, прогнуться, 2- наклон вперед, 3- присед, 4 – встать. 6. И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет. 7. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1,2 – наклон вправо, 3,4 – наклон влево. 8. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 – выпад вправо, 2,4 –И.п., 3 – выпад влево. 9. И.п. –стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 – выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2,4 –И.п., 3 –выпад вперед левой ногой. 10. И.п. – стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет. 11. И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет. 12. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 – подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов   Перестроение к основной части урока  **Основная часть урока**  Команды приступают к выполнению первого задания:  Выбрать упражнения, подходящие для развития того качества, которое задано в карточке, и выполнить их.  По окончании заданного времени, команды строятся, для перестроения на следующую станцию.  По окончании заданного времени, команды выполняют следующее перестроение, на следующую станцию по команде учителя.  По окончании заданного времени команды, под руководством учителя, перестраиваются для подведения итогов урока.  Каждая команда представляет один из комплексов по развитию двигательных качеств, защищая выбранные ими упражнения.  **Заключительная часть урока:**  Подведение итогов урока.  Выставление оценок.    Домашнее задание. | 18  2’  2 ‘  12’  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  25’  5’  5’  5’  1’  9’  3’  1,5’  1’  0,5’ | Обратить внимание на наличие спортивной формы  Следить за осанкой учащихся.  Внимательно слушать указание учителя.  Через середину зала в колонну по 3 – «Марш!».Интервал, дистанция вытянутые руки. Колоннам присвоить эмблемы и считать их командами под номерами 1,2,3. определить учащихся с индивидуальными заданиями.  За неправильно выполненное упражнение команда получает штрафное очко. Команда получившая наименьшее количество штрафных очков получает 3 очка, второе место 2 очка, третье место 1 очко. Эти данные заносятся в сводную таблицу.  Поднимая руки вверх поднять голову, руки прямые, пальцы сомкнуты, руки в стороны- ладони наружу.  Руки в стороны – ладони наружу. Спину держать прямо.  Поднимая руки, посмотреть вверх, прогнуться в спине.  Наклон выполнять глубоко, руки отводить назад как можно дальше, ноги в коленях не сгибать.  Прогибаться не сильно, в наклоне ноги в коленях не сгибать, выполнять синхронно.  Наклоняться глубже, ноги в коленях не сгибать, выполнять синхронно.  Направляющие - руки на поясе. Выполнять синхронно.  Спину держать прямо, выпад выполнять глубже.  Вперед не наклоняться, спину держать прямо, выпад выполнить глубже.  Не давить соседу на плечи, спину держать прямо, прыжки выполнять синхронно.  Приседать глубже, не мешая соседу, слушая счет.  При повороте расцепить руки , после поворота опять взяться за руки и продолжить прыжки.  Команда №1 перестраивается на станцию «развитие силы»; Команда №2 на станцию «развитие гибкости»; Команда №3 на станцию «развитие скоростно-силовых качеств».  Руководит группой направляющий ученик, с эмблемой команды.  Упражнения сначала отметить в рабочей карточке, потом выполнить.  Задания, отмеченные красным, выполняют учащиеся с красными эмблемами.  После выполнения упражнений, в рабочей карточке дописать свои упражнения , развивающие данное качество.  Каждое правильно выполненное упражнение, заданное в карточке оценивается 2 баллами, упражнение выбрано правильно, но не выполнено оценивается 1 баллом. Каждое дополнительно дописанное упражнение приносит команде 0,5 баллов.  Команда №1 перестраивается на станцию «развитие гибкости»; Команда №2 перестраивается на станцию «развитие скоростно-силовых качеств»; Команда №3 перестраивается на станцию « развитие силы».  Условия выполнения заданий и оценка их соответствует первому заданию.  Команда №1 перестраивается на станцию « развитие скоростно-силовых качеств»; Команда №2 перестраивается на станцию « развитие силы»; Команда №3 перестраивается на станцию « развитие гибкости».  Условия выполнения заданий и их оценка соответствует предыдущим заданиям.  За направляющим в обход налево в колонну по одному «шагом Марш!».  Команды представляют ту станцию, с которой начинали выполнение заданий: команда№1- « развитие силы», команда №2 «развитие гибкости», команда №3 «развитие скоростно-силовых качеств». Объявляют дополнительно дописанные ими упражнения, каждая команда объявляет свои дописанные на данной станции упражнения. Все набранные очки фиксируются в сводной карте.  Подсчитать набранные командами очки. Первое место занимает команда набравшая наибольшее количество очков и получает «пять». Команды, занявшие второе и третье места, получают «четыре».  Написать реферат на тему: « Развитие двигательных качеств». |

**Сводная карта**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название команды** | **Разминка** | **«развитие силы»** | **«развитие гибкости»** | **« развитие скоростно-силовых качеств»** | **Итоговая оценка** |
| ***Команда №1*** |  |  |  |  |  |
| ***Команда №2*** |  |  |  |  |  |
| ***Команда №3*** |  |  |  |  |  |

1. **Сед, ноги врозь(партнер за спиной). Наклоны к правой, левой ноге и вперед с помощью партнера- по 15 раз.;**
2. **Лежа на спине , руки за головой, ноги согнуты в коленях, партнер удерживает за стопы. Поднимание туловища : д- 25 раз, ю- 35 раз.**

**3. Прыжки с подтягиванием коленей к груди : д.- 10 раз, ю- 15раз.**

**4. Сед ноги вместе( одна нога согнута в колене и отведена в сторону), руки произвольно, (партнер за спиной).Наклоны вперед - 15 раз.**

**5. Прыжки через скамейку: на двух ногах из стороны в сторону – д.- 2х10 раз, ю- 3х10раз**

**6. Сед в барьерном шаге , наклоны туловища к прямой и согнутой ноге, с помощью партнёра, по окончании поменять положение ног, повторить задание: - по 12 раз к каждой ноге.**

**7. И.п.- упор лежа: сгибание, разгибание рук (отжимание) –д- 8 раз; ю- 15 раз**

**8. Стоя ноги врозь, руки вверху, круговые вращения туловища - по 8 раз в каждую сторону;**

**9. Приседания, руки на поясе – д-15 раз, ю- 25 раз.**

**10. Прыжки через скамейку :стоя сбоку от скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Отталкиваясь от скамейки согнутой ногой перепрыгнуть на другую сторону, ногу выпрямлять до конца – д - 2х15раз, ю – 3х15раз.**

**11. Из положения лежа на спине, руки в стороны, поднимание ног за голову, до касания ногами пола: д - 10 раз, ю- 15 раз.**

**12. прыжки через скамейку: ноги врозь, напрыгнуть на скамейку- ноги вместе, спрыгнуть- ноги врозь: д- 10 прыжков, ю- 2х10 раз.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Заданные упражнения*** | | ***Какими упражнениями еще можно развивать качества*** | ***Итоговые баллы:*** |
| **Развитие силы** | | |  |
| **1.**  **2.**  **3.**  **4.** | **1.**  **2.**  **3.**  **4.**  **5.** | |  |
| **Развитие гибкости** | | |  |
| **1.**  **2.**  **3.**  **4.** | **1.**  **2.**  **3.**  **4.**  **5.** | |  |
| **Развитие скоростно-силовых качеств** | | |  |
| **1.**  **2.**  **3.**  **4.** | **1.**  **2.**  **3.**  **4.**  **5.** | |  |