**Физическая культура \_\_\_9\_\_\_ класс**

**План –конспект урока физической культуры №\_\_13-14\_\_\_\_\_**

Место проведения: Спорт зал **:** 45 мин.

Цель урока: 1. Учить размыканию колоны по три на дистанцию вытянутых рук, при движение обход по залу

Задачи урока: 1. Мальчики – махом – оборот назад касаясь. Девочки – перемахи, повороты, сед. Тренировка по подтягиванию

2. Провести игру эстафету с преодолением 2 -3 припятствий.

Инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | **Әдістемелік нұсқаулар**  О.М.У |
| **1** | Вводно-подготовительная часть  1. Построение, сдача рапорта.  2. Сообщение темы и задач урока.  3. Строевые упражнения в движении.  4. Ходьба и её разновидности:  *а)* ходьба на носках;  *б)* ходьба на пятках;  *в)* ходьба в полуприседе;  *г)* ходьба в приседе;  *д)* прыжки вверх на каждый шаг.  5. Бег и его разновидности:  *а)* бег в медленном темпе;  *б)* бег с захлестыванием голени;  *в)* бег с высоким подниманием бедра;  *г)* бег в шаге;  *д)* ускорение с набеганием.  **ОРУ с гимнастическими палками.**  1. И. п. - стоя, ноги врозь, держать гимнастическую палку впереди на вытянутых руках. Поднимаясь на носках, опускать и поднимать кисти рук. – 7 – 8 раз  2. И. п. – стоя ноги врозь, держать гимнастическую палку за середину на вытянутой руке. Выполнять вращение вправо , влево гимнастической палкой – 7 – 8 раз, поменять руку.  3. И. п. – стоя ноги врозь, гимнастическая палка внизу. Поднять гимнастическую палку вверх и перевести ее за спину – 5 – 6 раз.  4. И. п. – стоя ноги врозь, удерживая гимнастическую палку вверху – наклоны туловища вперед – назад – 7 – 8 раз.  5. И. п. – стоя ноги врозь, удерживая гимнастическую палку вверху – наклоны туловища вправо - влево – 7 – 8 раз.  6. И. п. – стоя ноги врозь, гимнастическая палка удерживается двумя руками за спиной. Наклоняясь вперед, гимнастическую палку поднять вверх – 5- 6 раз.  7. И. п. – ноги на ширине плеч, приседая, поднять палку вверх , встать – вниз – 7 – 8 раз.  8. И. п. – стоя ноги вместе, удерживать гимнастическую палку вертикально на полу хватом за один конец. Перемах правой (левой) ногой над палкой – 7 – 8 раз. | **12-15 мин**  1'  3'  5'  6'  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Обратить внимание на готовность класса к уроку.  Краткость и четкость в изложении.  Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды.  Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны.  Дистанция 2 шага.  Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к max  Бег с max усилием.  Частота вращения близка к max .  Наклон глубже, рука прямая.  Руки не опускать.  Спина прямая. |
| **1. Учить размыканию колоны по три на дистанцию вытянутых рук, при движение обход по залу**  1. Команда **«Вправо (влево, от середины) на столько-то шагов Разом-Кнись!»**. Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту.. Для смыкания подаётся команда **«Влево (вправо, к середине) Сом-Кнись!»**, и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово **«бегом»**.  **2. Мальчики – махом – оборот назад касаясь.**  После маха назад, проходя вертикальное положение, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки назад за голову. Не задерживаясь в положении прогнувшись, быстро согнуться в тазобедренных суставах и поднести прямые ноги к перекладине на уровне середины голеней. Все эти действия должны закончиться прежде, чем начнётся мах назад в висе согнувшись. С началом маха назад продолжать разгибание в плечевых и начать разгибание в тазобедренных суставах. Таз приблизится к грифу перекладины и увеличится угловая скорость вращения всего тела вокруг оси, в результате чего оно повернётся до положения упора.  **Девочки – перемахи, повороты, сед. Тренировка по подтягиванию**  Из виса лёжа на нижней жерди перехватить правую скрёстно над левой обратным хватом. Поворачиваясь направо и нажимая приводящим движением правой руки на жердь, развести ноги врозь, сесть на правое бедро. Опуская левую руку в сторону отвести левую ногу дальше назад, а правую согнуть. Заканчивая сед, прогнуться.  **3.Провести игру эстафету с преодолением 2 -3 припятствий**. | **27 '**  10'  10'    7' | После подачи команды преподаватель ведёт подсчёт по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю  [http://i049.radikal.ru/0806/a8/2a21498c4bf4t.jpg](http://radikal.ru/F/i049.radikal.ru/0806/a8/2a21498c4bf4.jpg.html) |
| 1. Построение в шеренгу.  2. Домашнее задание.  3. Подведение итогов.  4. Организованный уход. | **3'**  0,5 ' '  1'  1'  0,5' ' | Ходьба, упражнения на расслабление и дыхание.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |

**Здравствуйте дорогие пользователи моего сайта!**

На создание своих планов я потратил ни мало времени и сил.

Я не могу их выложить просто, так сами понимаете, что это такое создание документации.

Так что я их вам конечно отдам! Но за скромное вознаграждение всего 250 рублей. За каждый класс.

Я, принимаю Киви Qiwi

<https://visa.qiwi.com>

Вот мой кошелек +77751084573 пополняем через терминалы Qiwi или в обычных терминалах в разделе «Электронные деньги» выбираем из списка Qiwi кошелек!

За вопросами пишем мне в контакт <http://vk.com/taran_310> либо по телефону +77751084573

Емейл taran\_310@mail.ru

<http://planypofizkulture.jimdo.com/>