

**План-конспект учебного занятия по физической культуре  
для обучающихся школьного возраста (9 класс)**

**Учитель физической культуры:** Васиной Е.И.

**Раздел:** Легкая атлетика

**Класс:** 9

**Цель:** Развитие выносливости и силовых качеств у учащихся 9 го класса на уроке легкой атлетики (методом круговой тренировки)

**Образовательная задача:** Совершенствовать силовые качества и выносливость.

**Оздоровительная задача:** Развивать скоростно-силовые способности у учащихся 9ого класса.

**Воспитательная задача:** Формировать дисциплину у учащихся 9 го класса

**Инвентарь и оборудование:** секундомер, скамья, гимнастический коврик,

**Место проведение:** спортивный зал

Время	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Ожидаемый результат	Метапредметные умения, которые формируются		
				Личностные	Регулярные	Коммуникативные
Организационный этап урока						
1 мин	Построение учащихся. Проверка готовности учащихся к уроку. Обратит внимание на внешний вид. Мотивация учащихся на изучение данной темы, внутренняя готовность, психологическая организация внимания.	Приветствие учителя.	Готовность к уроку. Выраженная волевая направленность учащихся к восприятию материала	самоорганизация		
Подготовительная часть урока						
1 мин	Сообщение цели, темы, задач урока.	Ставя себе цель: знать для чего нужен блок,	Учащиеся осознают практическую		Умение прогнозировать	Взаимодействовать с

		Уметь правильно его выполнять. Активность познавательной деятельности на последующий этап, вариативность восприятия и осмысления нового материала	значимость данной круговой тренировки		ь конечные цели своей деятельности умение планировать деятельность	учителем
6 мин	Разминка О Р У (в движении): -на восстановление дыхания ; - круговые движения руками вперед; - рывки руками на каждый шаг; - повороты туловища ; -махи вперед; - наклоны вперед. - приседания -прыжки с подниманием бедра. Обратить внимание на технику безопасности и правильность выполнения упражнений	Выполнять ходьбу по кругу с соблюдением дистанции. Выполнять дыхательные упражнения. Выполнять прыжки с соблюдением дистанции. Наклоны на каждый шаг, ноги в коленях не сгибать. Выполняют дыхательные упражнения.	Выполняют правильное дыхание при ходьбе и статических упражнениях. Следят за правильной остановкой, дыханием. Правильность выполнения движения.		способность регулировать свои действия во время выполнения «разминки»	адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами

Основная часть урока

Содержание фрагмента основной части учебного занятия	Оборудование	Дозировка	Корректировка содержания / дозировки	Организационно-методические указания
1. Средства решения поставленных задач (последовательность упражнений): Круговая тренировка		2 мин		
2.1. Отжимание обратным хватом .	Скамья, секундомер	1мин		Выполнять плавно, без

И.п. упор сидя . руки сзади на скамье.				резких движений.
2.2. Повороты в стороны с набивным мячом.	Набивной мяч.	1 мин		Следить за правильностью выполнения. Спину и руки держать прямо.
2.3. темповые прыжки на гимнастическую скамью.	Гимнастическая скамья.	1 мин		Показать правильное технику выполнения.
2.4. Статический полуприсед.		1 мин	Можно усложнить дера набивной мяч в вытянутых руках.	Следить за правильностью выполнения. Спину дерать прямо.
2.5. Выпады		1 мин		Спину держать ровно.
2.6. Прыжки на месте с подниманием коленей к груди.		1 мин		Работаем на полную силу.
3. Промежуточный итог.				

### Заключительная часть урока

3 мин	1. Подведение итогов 2. Оценка 3. Домашнее задание	1. Построение 2. Подведение итогов занятия, оценка собственных действий,	Построение, подведение итогов занятия, оценка учащихся, указание на некоторые ошибки, дать домашнее задание:  прогулки на свежем воздухе, комплекс ОФП.	<b>Рефлексия своих результатов</b>	- умение корректировать свои действия  - умение находить и исправлять ошибки  - умение провести самооценку и организовать взаимооценку	коммуникативные сотрудничество на уроке с учителем, одноклассниками в группе и коллективе.
-------	----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------