



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 31 со спортивным уклоном города Пятигорска Ставропольского края

357538 Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск, улица Мира, 187
телефон (879 3) 98-11-25 факс (879 3) 98-11-25

Конспект урока

Предмет	Физическая культура
Класс	9
Учитель	Зеленская М.Н.
Дата урока	21.04.2020
Тема урока	Совершенствование техники высокого и низкого старта
Основной вид учебной деятельности	Урок зачетный

Ход урока

I. Организационный этап.

- Доброе утро, ребята!
- Средняя частота сердечных сокращений в состоянии покоя?
- Гиподинамия.

II. Обобщение и систематизация знаний.

- Откройте тетрадь физической культуры.
- 1. Выполните тестирование.

III. Контроль и коррекция знаний

1. Отправить фото проделанной работы, ответы теста на почту mariya.nikolaevna9@mail.ru

IV. Домашнее задание: завести дневник самоконтроля.

Дневник самоконтроля по физической культуре.

Самоконтроль – самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приёмов за состоянием своего здоровья, результатами и спортивными достижениями.

Самонаблюдение имеет воспитательное значение – приучает спортсмена более сознательно относиться к физическим упражнениям, спортом, к соблюдению правильного распорядка жизни, к выполнению необходимых гигиенических правил, к правильному режиму и распорядку дня.

Режим – это систематически выполняемый, научно-обоснованный распорядок жизни. Его соблюдение должно стать привычкой, выполняемой легко, без принуждения, почти автоматически. Твёрдый распорядок дня и режим дисциплинирует человека, способствует правильному развитию организма.

Результаты самонаблюдений записываются в специальный дневник, при ежедневных занятиях – ежедневно, в а других случаях – в день тренировки и на следующий день, что бы знать, как происходит восстановление работоспособности после тренировочной нагрузки или соревнований.

При заполнении дневника самоконтроля указывается год, месяц, число и часы наблюдений. Их следует проводить в одно и тоже время: утро, день или вечер.

Дневник самоконтроля по физической культуре.

Ф.И. _____ класс: _____

(норматив) Вид тестирования	число:	13 апреля	14 апреля	15 апреля	16 апреля	результат
Рост (см)						
Вес (кг)						
Прыжки со скакалкой за 30 (с)						
Пресс за 30 (с)						
Прыжки в длину с места (см)						
Приседания (раз) за 1 мин						
Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (раз)						
Отжимания (раз)						
Гибкость (см) (наклон вперед не сгибая колени)						
Пресс за 1 мин. (раз)						
Прыжки со скакалкой за 1 мин (раз)						
Бег 500 м (время)						
Поднимание гантелей (раз) правая/левая рука						
Планка (время)						
Висы на перекладине (время)						
Прыжки со скакалкой на большее количество раз без остановки (без учёта времени)						

Можно добавить еще и свои личные варианты упражнений, которые выполняются дополнительно.

Тест

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А) «царица полей» В) «королева спорта»
 Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А) эстафетный бег В) фристайл
 Б) метание копья Г) марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) только один В) не больше трех
 Б) не больше двух Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) одна Б) две В) три Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота

6. СПРИНТ – это...?

А) судья на старте В) бег на длинные дистанции
Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

А) лечь отдохнуть В) выпить как можно больше воды
Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

А) разбег, отталкивание, полет, приземление В) разбег, подпрыгивание, приземление
Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление Г) разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 31 со спортивным уклоном города Пятигорска Ставропольского края

357538 Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск, улица Мира, 187
телефон (879 3) 98-11-25 факс (879 3) 98-11-25

Конспект урока

Предмет	Физическая культура
Класс	9
Учитель	Зеленская М.Н.
Дата урока	24.04.2020
Тема урока	Совершенствование кроссового бега (без учета времени) Теория, тактика, техника
Основной вид учебной деятельности	Урок повторения знаний

Ход урока

V. Организационный этап.

- Доброе утро, ребята!
- Отличие спринтерского бега от кроссового.
- Виды кроссового бега.

VI. Обобщение и систематизация знаний.

- Откройте тетрадь физической культуры.
- 2. Дайте краткое определение кроссовый бег.
- 3. Запишите виды кроссового бега.

VII. Контроль и коррекция знаний

- 2. Отправить фото проделанной работы на почту mariya.nikolaevna9@mail.ru

VIII. Домашнее задание: заполнить дневник самоконтроля.