



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	20.04.2020
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)

число:

13 апреля

14 апреля

15 апреля

16 апреля

Вид тестирования	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
- Б) бег на короткие дистанции
- В) бег на длинные дистанции
- Г) метание мяча

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

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

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление
- Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- В) разбег, подпрыгивание, 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) пробегка, 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	22.04.2020
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.