Государственное учреждение «Аулиекольская школа-гимназия им.С.Баймагамбетова отдела образования Аулиекольского района»

Объективные показатели самоконтроля физической

подготовленности обучающихся 9-х классов

подготовила

учитель физической культуры

Пятина Татьяна Николаевна

с. Аулиеколь 2013

**Конспект урока №**

**Класс:** 9а,9б,9в

**Задачи урока**:

1.Реализация приобретенных навыков, в состязательных ситуациях;

2.Привитие интереса к совершенствованию физических и тактических навыков;

3. Воспитание волевых сторон личности.

**Цель:** Содействие в повышении уровня морально- психологической устойчивости, через сопротивления организма в условиях прохождения, сложных этапов, полосы препятствий.

**Тип урока**: совершенствование.

**Метод проведения**: поточный, соревновательный.

**Место проведения**: спортивный зал школы.

**Оборудование и инвентарь:** 10 обручей, г/маты, 2-лестницы, 2-штока, 6-колец, 1-стойка, 2 флажка, мяч, 4 г/скамейки, секундомер, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка  Время | О М У |
| 1 | **Вводная** | 10 мин |  |
|  | Построение, краткое сообщение задач.  Подготовка полосы препятствий. Деление на две группы.  Разминка:  О.Р.У:  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ногой с подскоками, с приседанием, поворотами.  С.Р.У:  - Бег по «кочкам»;  - Запрыгивание и спрыгивание с г/скамейки;  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  **Учитель:**  Подготовительные упражнения это запас простейших навыков, сходных с элементами предлагаемых упражнений в полосе препятствий.  Опробование всех этапов полосы препятствий  Практическое опробование заканчивают по сигналу учителя. | Время и дозировку контролирует учитель  10 обручей  10-15р.  2Х10р.  5мин. | Рапорт физорга. Обоюдное приветствие учителя и класса.  Упражнения проводят на месте и в движении.  Соблюдать дистанцию, следить за осанкой.  Перенос тяжесть тела с одной ноги на другую.  Обратить внимание на положение рук.  Самостраховка  По сигналу учителя группы меняются.  Из числа  освобожденных,  помогают учителю в ведении протокола результатов. |
| 2 | **Основная** | 33мин |  |
|  | **Учитель:**  а) Указывает ориентиры:  -куда должно быть направленно то или иное движение;  -до какого уровня нужно наклониться;  -каким способом лучше преодолеть этап;  -где линии «Старт!» и «Финиш!»;  - какое упражнение выполнить на восстановление дыхание.  б) Напоминает о технике безопасности при преодолении полосы препятствий в усложненных условиях.  **Учитель:**  **Объяснение - показ**  Этапы полосы препятствий:  1.По сигналу, ученик стартует по прямой линии до штока, на котором находиться мяч, берет его в руки и устремляется вперед;  2.В пустой накопитель игрок ложит мяч;  3.Продолжает бег по г/скамейкам;  4.Передвижение по наклонной лестнице вверх (наступать на каждую поперечную ступень);  5. Передвижение вперед правым боком приставными шагами, по всем вторым ступеням «шведской» лестницы;  6.Переход с последней перекладины «шведской» лестницы, на наклонную лестницу;  7.Спуск вниз по наклонной лестнице;  8.Внизу установлен шток на котором надеты кольца, ученик должен снять с накопителя по одному кольцу и насадить на пустой накопитель, который находиться от первого на расстоянии 1м  9. Продолжает бег по г/скамейкам;  10.Оббегает флажок, устремляется к обручу, где лежит мяч, берет мяч, добегает до штока;  11. Игрок должен поставить мяч на шток (мяч должен быть на верхней части штока);  12. Пересекает финишную черту.  **Отсекается время прохождения полосы, время записывается в протокол.**  **Учитель:**  **Задание выполнять последовательно;**  **Менять прохождения этапов не рекомендуется;**  **Следить за самочувствием;**  **После прохождения этапов, обязательно выполнить упражнение на восстановление дыхания.**  Внимание! Старт дан. | Высота штока 50-60см.  1 обруч.  2 скамейки  1 лестница  1 лестница  2 штока  **6 колец**  2 скамейки | Обучающиеся прослушивают объяснение, если есть вопросы, задают.  Учитель демонстрирует все этапы в медленном темпе  длина г/скамейки - 3м  длина 1 лестницы – 3м.  Ученик (физорг) стоит возле сложного этапа для страховки  Высота штока 15см  длина г/скамейки - 3м  Ученики ждут очередности, сидя на г/скамейках.  Выполнить самостоятельно упражнение на восстановление дыхания.  Старт по отмашке флажком  «Внимание!», «Марш!» |
| 3 | **Заключительная** | 2 мин |  |
|  | Построение, подведение итогов урока. Оценить обучающихся похвалой, продиктовать личное время при преодолении полосы препятствий.  **Учитель:**  определить (личное) самое слабое время прохождение одного из этапов; составить комплекс для повышения скоростно-силовой выносливости.  Организованный уход в раздевалки. | 2 мин | Поинтересоваться о самочувствии детей. |

Таблица

результатов по преодолению полосы препятствий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И | Класс | Время | Хорошее время | Среднее время | Низкое  время |
|  | **Например:** | | | |  |
| Абенов.К | 9а | 30сек |  |  |  |
| Кажарметов. О | 9в | 37сек |  |  |  |
| Яковлев. Р | 9а | 42сек |  |  |  |
| Федотов. Л | 9в | 30сек |  |  |  |
| Шитц. А | 9а | 45сек |  |  |  |
| Базылханов. К | 9б | 30сек |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Таблица

уровня времени по прохождению препятствий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель уровня времени | | |
| Хороший | Средний | Низкий |
| **Например:** | | |
| 30сек | 36сек | 42сек |
| 31 | 37 | 43 |
| 32 | 38 | 44 |
| 33 | 39 | 45 |
| 34 | 40 | 46 |
| 35 | 41 | 47 |

**О.М.У** - таблицу составлять от лучшего времени.

Список использованной литературы

1.Журнал «Физическая культура в школе», М.., выпуск 1980-1988гг

**Фотографии из личного фото архива учителя физической культуры Пятиной Т.Н. 2013г.**