Рассмотрено на заседании МО
учителей физкультуры
МБОУ «СОШ № 31»
Протокол МО 23.03.2020 г.
Руководитель МО _ И.Ю. Мзокова
Зам.дир. по УВР Е.Н.Чепурко

Предмет: Физическая культура

Класс: 9Б.

Учитель: Мзокова И.Ю.

№ урока	Дата		Тема урока	Эл.ресурс	Домашнее задание
	По плану				
81-82	03.04		Опорные прыжки. Развитие гибкости. Строевые приемы, перестроение.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/	Комплекс ОРУ №2
83-84	08.04		Лазанье по канату в 2 приема. Развитие силовых способностей и гибкости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/conspect/	Комплекс ОРУ №2
85-86	10.04		Тема: кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Чередование ходьбы и бега 10-12мин; Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (дев). Спортивные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	Комплекс ОРУ №1

- Примечание: для выполнения контрольных заданий в системе Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/ необходимо будет зарегистрироваться в роли ученика.

Обратная связь: электронный журнал: учитель: Мзокова И.Ю., https://school31simf.eljur.ru/ ,

Скайп: (понедельник- пятница с 11-13 ч) https://join.skype.com/invite/bAYmbl9lehLI

Электронные ресурсы:

- Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/
- Московская электронная школа: https://www.mos.ru/
- Фоксворд: https://foxford.ru/
- Учи.ру : https://uchi.ru/
- Открытое образование: https://openedu.ru/

Конспект на интерактивный видео-урок по предмету «Физическая культура» для «9» класса

Урок № 81-82 Техника опорного прыжк

Знания о физической культуре. Гимнастика

На этом уроке

Вы узнаете:

- что такое гимнастика и какие виды гимнастики существуют;
- о видах опорных прыжков.

Ключевые слова:

Гимнастика, спорт, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, снаряд, элемент, техника, фаза, разбег, наскок, отталкивание, полет, приземление, опорный прыжок, гимнастический козел, опорный прыжок.

Основное содержание урока

Нет такого вида спорта, где не применялись бы упражнения из неисчерпаемого арсенала гимнастики.

Технические действия, изучаемые в этом уроке:

1. Изучение прыжка по фазам (разбег, отталкивание, полёт, приземление)

2. Юноши: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Опорный прыжок — один из видов упражнений в спортивной гимнастике. Опорные прыжки входят в программу как женских, так и мужских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по опорному прыжку, в которых разыгрывается комплект медалей

Разбег (спортсмен ускоряется перед запрыгиванием на мостик). Разбег должен проводиться с постепенным ускорением. Наскок необходимо делать при достижении максимального разгона

Наскок на мостик (обеими ногами необходимо приземлиться на его пружинящую поверхность). Приземление на носки, ноги напряжённые. Стопы должны встать на мостик параллельно друг другу.

Отталкивание ногами (упругий толчок от мостика придает телу дополнительное ускорение). Отталкивание выпрямленными ногами в коленях, тело немного наклонено вперёд, округлая спина

Полёт (фактически это начало прыжка до момента касания опоры). После отталкивания ногами происходит касание руками снаряда, одновременно обе ноги подтягиваются к туловищу, тело перелетает через снаряд

Полёт после толчка (завершающая фаза прыжка). Непосредственно перед приземлением тело выпрямлено, ноги максимально напряжено. Приземление производится на носки, при этом необходимо сразу же встать на стопу

Приземление (в идеале требуется приземлиться на две слегка согнутые ноги, после чего выпрямиться). Непосредственно перед приземлением тело выпрямлено, ноги максимально напряжено. Приземление производится на носки, при этом необходимо сразу же встать на стопу

Непрерывное выполнение опорных прыжков. Все стадии проходят очень быстро и плавно перетекают одна в другую.

Выполни тренировочные задания

1.Выбери верный ответ.

Родиной гимнастики по праву считается

1) Древняя Греция
2) Византия
3) Месопотамия
4) Древний Египет

2.Вставка буквы/текста

К основным гимнастическим упражнениям относятся: _____, _____ и _____;

1) Прыжки;
2) кувырки;
3) отжимания;
4) висы и упоры;
5) акробатические упражнения;
6) подтягивания на перекладине.

3.Выбери верные ответы.

В настоящее время гимнастика включает в себя:

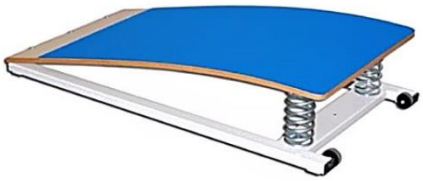
1) Основную гимнастику
2) Любительскую гимнастику

3) Спортивную гимнастику

4) Художественную гимнастику

5) Утреннюю гимнастику

4. Установите соответствие между названием гимнастического снаряда и его изображением.



1)

2)

3)

а) гимнастический мат

б) гимнастический мостик;

в) гимнастический козел

5. *Вставка буквы/текста*

_____ способствуют развитию силы мышц (прежде всего мышц ног), укрепляют _____ и _____, развивают прыгучесть, ловкость, смелость.

1) Кувырки,
2) прыжки,
3) нервы,
4) связки,
5) суставы.

6. *Выбери верный ответ.*

Опорный прыжок делится на фазы. Какая фаза НЕ относится к фазам опорного прыжка

1) Разбег
2) Наскок на мостик
3) Толчок ногами
4) Сам прыжок
5) Полет
6) Приземление

7. *Вставка буквы/текста*

Прежде чем приступить к выполнению опорных прыжков, необходимо освоить _____

1) Разбег,
2) наскок,
3) полет,
4) приземление

8. *Вставка буквы/текста*

Длина разбега у начинающих составляет 8-10 метров, бег выполняется на _____.

1. Носках
2. Пятках
3. Всей стопе

Выполни контрольные задания

Вариант 1

1.Выбери верный ответ.

Длина разбега перед опорным прыжком у начинающих спортсменов составляет:

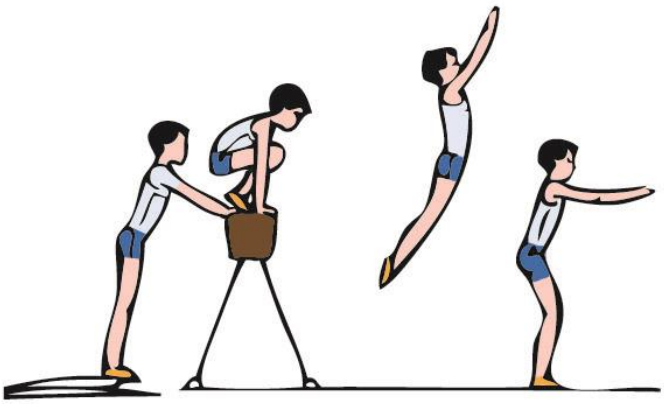
1) 1-2 метра
2) 3-4 метра
3) 5-7 метров
4) 8-10 метров

2.Вставка буквы/текста

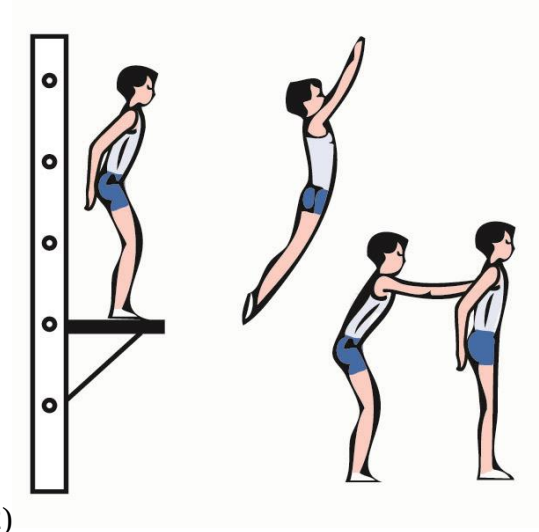
Гимнастические прыжки делятся на две группы: _____ и _____

1) С разбега;
2) с места;
3) неопорные;
4) опорные;
5) самостоятельные;
6) со страховкой

3. Установите соответствие между типом прыжка и прыжком, изображенным на рисунке.



1)

2) 

А) Неопорный прыжок;

Б) Опорный прыжок

Вариант 2

1.Выбери верный ответ.

К какой эпохе приписывают зарождение гимнастики?

1) До нашей эры

2) Возрождения

3) Нового времени

2.Вставка буквы/текста

_____ - это фаза прыжка, в которой спортсмен совершает прыжок через снаряд и не имеет под собой опоры.

1) Наскок,

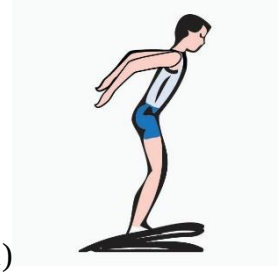
2) отталкивание,

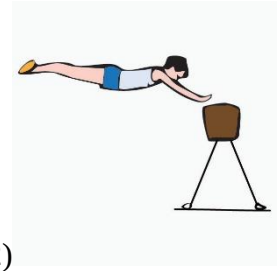
3) приземление,

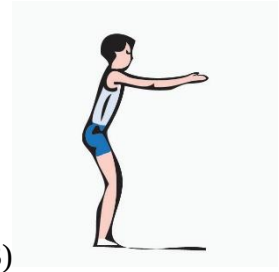
4) полет

3.Установите соответствие между фазами опорного прыжка и действием гимнаста на рисунке.

Варианты ответов

1) 

2) 

3) 

а) полет

б) приземление

в) отталкивание

Конспект урока

Физическая культура,9 класс

Урок № 83-84 Лазанье

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:

1. Урок направлен на освоение техники выполнения подготовительных упражнений с резиновым бинтом, формирование техники лазания по канату и по гимнастической стенке, техники захвата ногами при лазании по канату.
2. В ходе урока обучающиеся будут демонстрировать технику лазания по канату и по гимнастической стенке. Описывать правильность их выполнения, находить ошибки и способ их исправления.

Глоссарий по теме:

Гимнастика — исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей.

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий упражнения на снарядах бревно, брусья, опорный прыжок, вольные упражнения.

Спортивная акробатика — вид спорта, включающий выполнение акробатических упражнений (балансирование, вращения с опорой и без).

Воздушная атлетика — не олимпийский развивающийся вид спорта, включающий следующие дисциплины: спорт на пилоне, воздушные полотна, воздушное кольцо и другие дисциплины.

Вис — положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Висы смешанные — выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

Кач — колебательное движение гимнаста вместе со снарядом.

Хват — способ держания за снаряд.

Основная и дополнительная литература по теме урока:

Основная литература:

1. Физическая культура. 6-7 кл. учебник для общеобразовательных организаций. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2018. С.124-128.

Открытые электронные ресурсы по теме урока (при наличии):

Газета «Спорт в школе» — http://spo.1september.ru/

Федерация гимнастики — http://sportgymrus.ru/

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации — https://www.minsport.gov.ru/

Теоретический материал для самостоятельного изучения:

Комплекс подготовительных упражнений с резиновым бинтом и включается его в утреннюю гимнастику, а также в самостоятельные занятия физическими упражнениями. Этот комплекс упражнений направлен на развитие силы мышц плечевого пояса.

1. Исходное положение — руки прямые вперед, бинт в руках сложенный в двое бинт,

1-2 — медленно руки в стороны,

3-4 — медленно в исходное положение. Дозировка 6-8 раз.

2. Исходное положение — основная стойка, руки прямые в стороны, середина бинта под ногами, концы в руках,

1-2 – медленно руки через стороны вверх,

3-4- медленно в исходное положение 6-8 раз.

3. Исходное положение — основная стойка, руки согнуты в локтях под прямым углом, середина бинта под ногами, концы в руках,

1-2 – медленно руки согнуть к плечам,

3-4 – медленно в исходное положение 6-8 раз.

4. Середину бинта закрепить впереди себя (за дверную ручку, батарею) Исходное положение — руки вверх, наклониться вперед, концы бинта в руках,

1-2 — медленно руки назад в стороны,

3-4 — исходное положение 8-10 раз.

5. Исходное положение – тоже,

1-2 руки — медленно вниз к бедрам,

3-4 — медленно в исходное положение. Дозировка 8-10 раз.

6. Исходное положение – основная стойка

1 — правую согнуть,

2 — разгибая правую, согнуть левую,

3 — разгибая левую, согнуть правую,

7. Исходное положение — тоже, что в упр. 4.

1-2 — не сгибая рук, выпрямиться,

2- Исходное положение Дозировка 12-14 раз.

8. Исходное положение — встать спиной к месту прикрепления бинта, руки вверх.

1- наклониться вперед,

2- Исходное положение. Дозировка 14-16 раз.

Обратите внимание на правила при выполнении комплекса упражнений с резиновым бинтом:

1. При выполнении исходных положений резиновый бинт не должен провисать или быть слишком натянутым.

2. Чтобы увеличить нагрузку, бинт можно сложить вдвое или втрое.

Существует несколько приёмов лазания по канату, сначала изучают лазание в три приёма, затем в два приёма на небольшую высоту, потом высоту можно увеличить, если физическая подготовленность позволяет, то можно выполнять лазание без ног.

Лазание по канату в два приема основной способ лазания. Если вам сложно освоить лазание по канату в два приема, начните лазание в три приема на небольшую высоту, постепенно высоту можно увеличить.

Приступая к освоению техники лазания по канату, не пренебрегайте правилами техники безопасности:

1. Постелите гимнастические маты для приземления.

2. Не используйте перчатки.

3. Не раскачивайтесь.

4. Не прыгайте с каната.

Примеры и разбор решения заданий тренировочного модуля

Задание 1

Выберите тип интерактивного теста:	Выберите элемент: **Восстановление последовательности элементов горизонтальное / вертикальное**;
Информация о тестовом вопросе:	Укажите последовательность обучения техники лазания по канату**:** 1. захват каната ногами сидя на скамейке, вис на канате на руках из стойки на скамейке, подтягивание и опускание ног в висе на канате. 2. захват каната ногами сидя на скамейке, подтягивание и опускание ног в висе на канате, вис на канате на руках из стойки на скамейке. 3. вис на канате на руках из стойки на скамейке, захват каната ногами сидя на скамейке, подтягивание и опускание ног в висе на канате.
Информация об ответах	Тип вариантов ответов: (**Текстовые**, Графические**,** Комбинированные): Правильный вариант: 1. захват каната ногами сидя на скамейке, вис на канате на руках из стойки на скамейке, подтягивание и опускание ног в висе на канате. Неправильный вариант/варианты (или комбинации): остальные варианты являются неверными

Задание 2

Выберите тип интерактивного теста:	Выберите элемент: *III группа – не менее 50%* 4. Ребус – соответствие.

	8. Сортировка элементов по категориям. 9. Восстановление последовательности элементов горизонтальное / вертикальное. 10. **Подчеркивания / зачеркивания элементов.** 11. Выделение цветом. 12. Ввод с клавиатуры пропущенных элементов в тексте.
Информация о тестовом вопросе:	**В двигательном действии "лазание по канату в три приема с помощью ног" выделяют ряд элементов. Подчеркните, что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения начального звена?** 1. Подтягивание. 2. Захват каната ногами. 3. Перехват руками. 4. Захват каната руками.
Информация об ответах	Тип вариантов ответов: (Текстовые, **Графические,** Комбинированные): Правильный вариант: 1. Подтягивание. **2. Захват каната ногами.** 3.Перехват руками. 4.Захват каната руками. Неправильный вариант/варианты (или комбинации): любой другой, кроме правильного.

Урок № 85-86. Развиваем выносливость

Кроссовая подготовка. Лёгкая атлетика

На этом уроке

Вы научитесь:

- совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции:
- выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Ключевые слова:

Легкая атлетика, беговые упражнения, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Основное содержание урока

Процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Основы техники бега являются наиболее консервативными, и они

существенно не изменялись на протяжении веков. Проводимые исследования в индивидуальной технике среди ведущих спортсменов вносили лишь небольшие изменения.

В каждом виде бега необходимо говорить об оптимальной длине шага; в беге на средние дистанции она меньше, чем в беге на короткие дистанции, и больше, чем на длинные и сверхдлинные дистанции.

Одними из главных показателей техники бега являются мощность усилий и экономичность движений. Они связаны, с одной стороны, со скоростно-силовой подготовленностью бегуна, а с другой — с экономичностью расхода энергетических ресурсов.

Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона и финиширования:

Бег на средние и длинные дистанции начинается со старта. Согласно правилам соревнований в данном случае применяется высокий старт на две команды.

Старт и стартовый разгон.

По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2—2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40 — 45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах.

После команды «Марш!» спортсмены активно начинают бег. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя и занимая беговое положение. Наклон туловища равен примерно 5-7 градусам. Стартовый разгон зависит от длины дистанции.

Бег по дистанции. Техника бега на прямых отрезках дистанции несколько отличается от техники бега на виражах. Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:

- небольшой наклон туловища (4 — 5°) вперед;
- плечевой пояс расслаблен;
- лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;
- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.

Руки в беге согнуты в локтевых суставах под 90°, кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не следует поднимать плечи. Направления движений рук: 1) вперед—вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно

середины туловища (до грудины); 2) назад—кнаружи, не отводя руку далеко в сторону. Вообще, все движения рук должны приближаться к направлению бега, так как излишние движения рук в стороны приводят к раскачиванию туловища в боковых направлениях, что отрицательно сказывается на скорости бега и приводит к лишним энергетическим затратам.

Рассматривать технику движения ног в беге следует с постановки стопы на опору. В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу. Стопы ставятся параллельно друг другу на ширину стопы между ними, большой палец ноги направлен вперед, не следует разворачивать стопы кнаружи.

Увеличение скорости бега на средних дистанциях за счет увеличения длины шага ограничено, так как слишком большой шаг требует и больших энергетических затрат. Длина шага у бегунов составляет примерно 160 — 220 см в зависимости от дистанции и индивидуальных особенностей. Скорость бега обычно увеличивается за счет частоты шагов при сохранении их длины.

В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спурт, длина которого в среднем достигает 150 — 200 м в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук. На последних метрах дистанции техника движений может расстроиться, так как наступает утомление.

Совершенствование техники финиширования.

Поводящие упражнения:

Упражнение 1. Финиширование грудью. Передвигаясь шагом к протянутой финишной ленте или мнимой вертикальной плоскости, исходящей от линии финиша, необходимо последний шаг сделать быстро и наклонить туловище вперёд.

Упражнение 2. Финиширование плечом. Начало движения такое же, как и в первом упражнении, но, делая последний, шаг необходимо наклоняя и поворачивая туловище послать вперёд на финишную ленту плечо, противоположное впереди стоящей ноге.

Выполни тренировочные задания.

1. Выбери верный ответ.

Из каких фаз состоит бег на средние дистанции?

1) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
2) набор скорости, финиш;
3) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок;

4) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

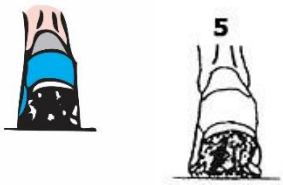
2. Заполни пропуск.

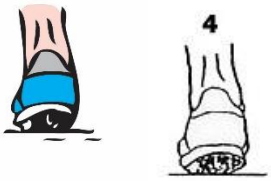
Техника прыжка в высоту с разбегом по дуге называется _____

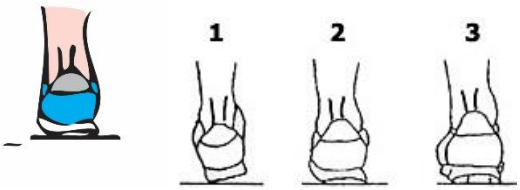
1) опорный прыжок,
2) спринт,
3) фосбери-флоп,
4) тройной прыжок

3. Выбери верный ответ.

На какой картинке изображена правильная постановка стопы при беге на средние дистанции?

1) 

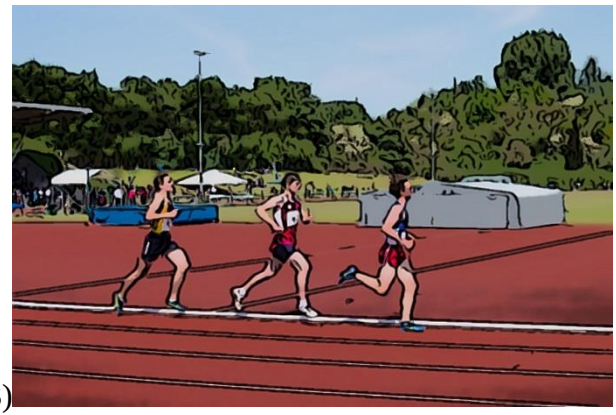
2) 

3) 

4. Установите соответствие между фазами бега на средние дистанции и картинками.

1)

2)

3) 

а) бег по дистанции

б) высокий старт

в) финиширование

5. Выбери верный ответ.

Длительный бег по пересеченной местности называют

1) кросс

2) забег

3) марафон

4) эстафета

6. Выбери верный ответ.

Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями?

1) бег по пересечённой местности;

2) кросс;

3) марафонский бег;

4) бег с препятствиями.

7. Выбери верный ответ.

От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?

1) максимальной скорости разбега и отталкивания;

2) быстрого выноса маховой ноги;

3) способа прыжка;

4) одновременной работе рук при отталкивании

8. Заполни пропуск.

Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к _____

1) экономии сил

2) травмам

3) отсутствию психологического напряжения,

4) улучшению спортивного результата

Выполни контрольные задания.

Вариант 1

1. Выбери верный ответ.

Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

1) 122 см

2) 100 см

3) 90 см

4) 105 см

2. Выбери верные ответы.

Какая дистанция в лёгкой атлетике является классической?

1) 100 м

2) 900 м

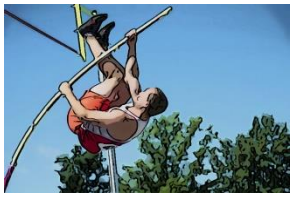
3) 400 см

4) 500 м

3. Установите соответствие между названиями предметов и рисунком, на которых они показан.

1)

2)

3) 

а) барьер,

б) шест,

в) колодки

Вариант 2

1. Выбери верный ответ.

Какова длина «зоны передачи» эстафетной палочки в правилах соревнований?

1) 10 м

2) 30м

3) 20 м

4) 15 м

2. Выбери верные ответы.

Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?

1) только бег;

2) бег;

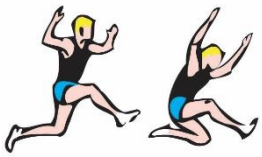
3) плавание;

4) метание

3. Установите соответствие между фазой прыжка в длину с разбега и рисунком, на котором она изображена.

1)

2)

3) 

а) приземление,

б) полет,

в) разбег