

04.02.2022г. Внеурочное занятие кружка «Быстрее, выше, сильнее» по физкультуре в 9 классе на тему: "Упражнения на равновесие. Поднимание прямых ног"

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
П	1.Построение.	3 мин	«Здравствуйте, ребята!»
О			
Д	2.Приветствие.		Сегодня на занятии мы с вами изучим новую подвижную игру «Так! И так!», упражнения в равновесии.
Г			
О	3.Постановка задач.		
Т			
О			
В			
И			Руки за спину ставь! На носках марш! Колени прямые.
Т			
Е	4.Строевые упражнения.		Руки за голову ставь! На пятках марш! Локти в стороны.
Л			
Б			Руки на пояс. Перекаты с пятки на носок марш! Спина прямая.
Н			
А	5.Ходьба и её разновидности.		Обычным шагом марш!
Я			
	-обычная	10 м	Бегом марш!
Ч	-на носках, руки за спину	20 м	Бег с захлестыванием голени марш!
А		20 м	Бег спиной вперед марш! Смотрим через левое плечо.
С	-на пятках, руки за голову		
Т		20 м	Марш! Туловище наклонено вперед.
Б			
У	-перекаты с пятки на носок, руки на пояс	20 м	Толчковая нога прямая.

Р	-обычная		Обычным шагом марш!
О	6.Бег и его разновидности.	10 м	
К	-обычный		
А		100 м	Руки на пояс, ноги на ширине плеч, спина прямая, наклоны головы на раз — вперед, на два — назад.
	-с захлестыванием голени	20 м	—на три — вправо, на четыре — влево.
	-спиной вперед	20 м	
	-с выпрыгиванием на каждый шаг	20 м	Руки на плечи, спина прямая, вращение плечевым суставом 2 раза вперед, 2 — назад.
	-обычный		
	7.Ходьба.		
	-обычная	100 м	
	-перестроение	30 сек	Локти в стороны, лопатки соединили
	8.ОРУ		
	1) И.П.-О.С, ноги врозь, руки на пояс;		
	Наклоны головы:		
	1.— вперед		
	2.— назад		
	3.— влево	8р.	Спина прямая
	4.— вправо		
	2) И.П.-ОС ноги врозь, руки к плечам;		
	1-2 круговые движения		

	<p>локтями вперед; 3 - 4 то же назад. -И.П.</p> <p>3) И.П.-ОС руки перед грудью</p> <p>1-поворот влево, руки в стороны, ладонями вверх 2-И.П. 3-поворот вправо, руки в стороны 4-И.П.</p> <p>4) И.П. -ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 — 2 - поворот туловища вправо, 3 — 4 - поворот влево. -И.П.</p> <p>5) И.П.-узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-3-пружинистые наклоны влево 4-И.П 5-7-тоже в другую сторону 8-И.П.</p> <p>6) И.П.-широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-наклон к правой ноге 2-наклон вперед 3-наклон к левой ноге 4-И.П.</p>	<p>8р</p> <p>8 р.</p> <p>8р</p> <p>8 р.</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Потянуться руками</p> <p>Руки на уровне плеч</p>
--	---	---	--

	<p>7) И.П.-ОС, руки в замок внизу</p> <p>1-шаг вперед, руки вверх</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-шаг, руки вверх</p> <p>4-И.П.</p> <p>8)И.П.-ОС, руки вперед</p> <p>1-мах правой ногой к левой руке</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-мах левой ногой к правой руке</p> <p>4-И.П.</p> <p>9) И.П.- широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед</p> <p>1-мах правой руки к левой ноге</p> <p>2-мах левой руки к правой ноге</p> <p>3-тоже</p> <p>4-тоже</p> <p>10) И.П.-ОС, руки на пояс</p> <p>1-прыжок вперед</p> <p>2-назад</p> <p>3-влево</p>	<p>6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>8 р.</p> <p>10 р.</p>	<p>Ноги прямые</p> <p>Прыжки на носках</p>
--	--	--	--

	4-вправо		
--	----------	--	--

		8 р.	
--	--	------	--

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь У Р О К А</p>	<p>9. Упражнения на равновесие.</p> <p>1) Ходьба по классу правым боком</p> <p>1 – широкая стойка ног руки в сторону</p> <p>2-7- стойка на широких ногах</p> <p>8- И.П.</p> <p>2) Упражнения на узкой рейке на полу:</p> <p>- ходьба на носках руки в стороны;</p> <p>3) Упражнения на гимнастической скамейке:</p> <p>- ходьба с приседанием;</p> <p>- ходьба с перешагиванием через мячи.</p> <p>4) Эстафеты.</p> <p>На полу лежит шнур скакалки. Участники должны пройти по ней, стараясь не оступиться. Если кто-то оступится, то начинает упражнение с начала. Побеждает тот, кто выполнит правильно и быстрее.</p> <p>5) Эстафеты</p> <p>на полу перед каждой командой лежат рейки на расстоянии 25 см. побеждает та команда, которая выполнит правильной и быстрее.</p>	<p>3 мин</p> <p>3мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Ноги ровные, следим за осанкой</p> <p>Ноги ровные, следим за осанкой</p> <p>Ноги ровные следим за осанкой</p> <p>Побеждает команда, первой закончившая эстафету.</p>
--	--	--	---

З А К	1.Построение. 2. Подвижная игра на внимание "Светофор"	1 мин 5 мин	«Класс, в одну шеренгу становись!» Игра начинается по команде. Кто ошибается, отходит в сторону.

Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь У Р О К А	<p>учитель называет сигналы светофора, учащиеся выполняют действия, соответствующие каждому сигналу. Красный - замереть и не двигаться; желтый - стоять на месте, хлопая в ладоши; зеленый – двигаться медленным бегом.</p> <p>3.Подведение итогов.</p>		<p>Самым внимательным считается</p> <p>Оставшийся ученик.</p>
---	--	--	---