

урок № 3
по физической культуре для
учащихся
9-го класса.

- 1. Лёгкая атлетика: бег 1000м, 800м,
прыжки в высоту.*
- 2. Гимнастика: вис, упор, подъём
переворотом, подтягивание.*
- 3. Футбол: учебная игра по упрощённым
правилам.*

Задачи урока:

- 1. Обучать технике: длительному бегу, технике прыжка в высоту с разбега.
- 2. Развивать выносливость, прыгучесть.
- 3. Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность.

Учебная игра в футбол

Площадка

ширина 15-25 метров; длинна 25-42 метров.

Ворота

длинна 3 метра; высота 2 метра.

Мяч

имеет длину окружности не менее 62см и не более 64см; на момент начала матча имеет вес не менее 400г и не более 440г; имеет давление, равное 0,4-0,6 атмосферы.

Игроки

в матче принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, один из них – вратарь.

Развитие выносливости, прыгучести

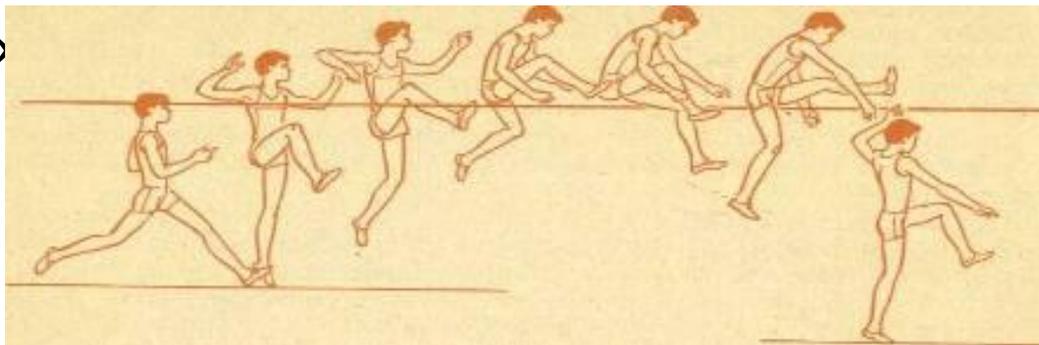
- 1. Упор присев, упор лежа
- 2. Смена положения ног прыжком
- 3. Вис согнувшись
- 4. Подъем переворотом:
 - силой
 - толчком одной ногой об верхнюю жердь
- 5. Подтягивание на перекладине
- 6. Напрыгивание на прыжковые тумбочки, прыжок «в глубину»

Обучение длительному бегу, технике прыжка в высоту с разбега

- 1. Повторный бег: 1000, 800 метров

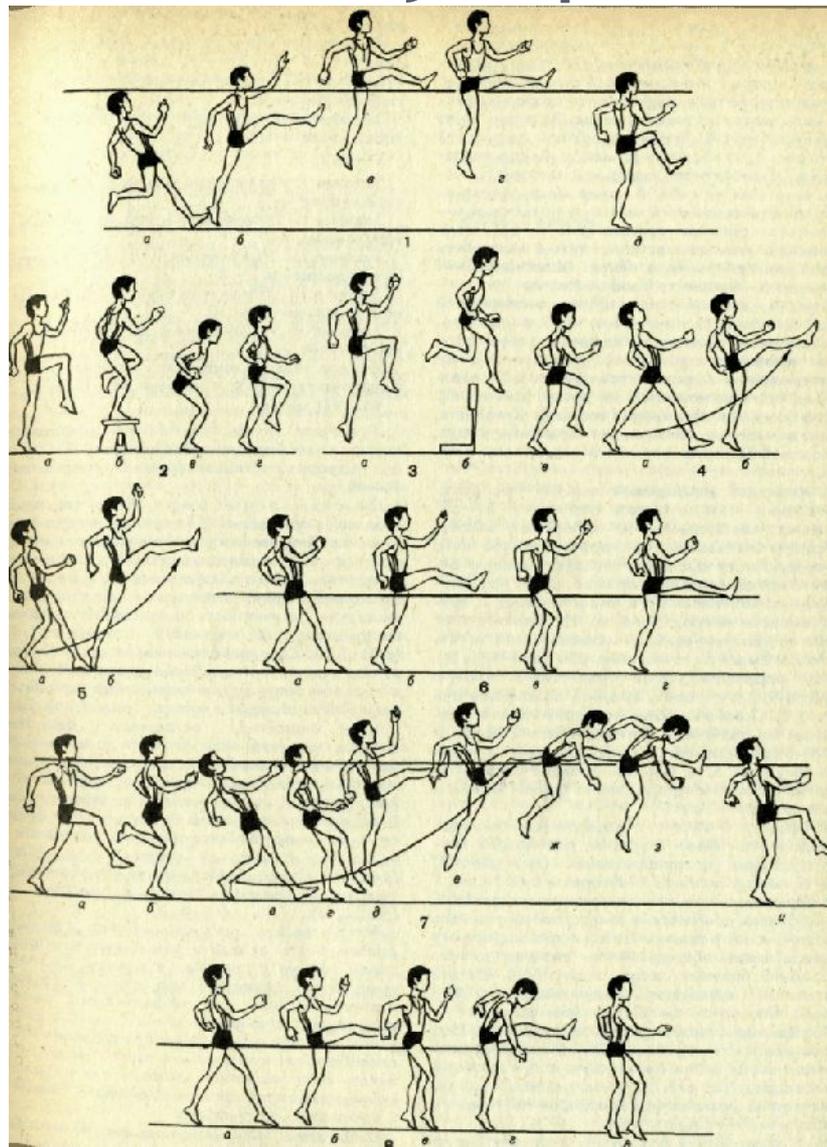


- 2. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»



Обучение прыжка в высоту с разбега

- Имитация прыжка в высоту на месте
- Прыжки через бревно
- Прыжок в высоту с разбега 3 шагов
- Прыжки в высоту с полного разбега



Медленный бег в сочетании с ходьбой

