**План-канспект урока фізічнай культуры і здароўя**

**для вучняў ІХ класа № 63**

**Тэма:** Тэставанне, легкая атлетыка

**Задачы:**

1. Стварыць умовы для фарміраванню ведаў вучняў аб правілах выканання тэставых практыкаванняў;
2. Садзейнічаць развіццю ўменняў і навыкаў выканання легкаатлетычных практыкаванняў;
3. Спрыяць выхаванню дысцыплінаванасці, узаемадапамогі;
4. Правескі кантроль выканання практыкаванняў вызначэння УФП

**Месца правядзення:** стадыен, спартыўная зала

**Інвентар і абсталяванне:** секундамер, рулетка, кароткія скакалкі

**Метады правядзення:** слова настаўніка, гутарка, дэманстрацыя, вучэбнае заданне

**Ход урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Змест урока | Час | Арганізацыйна-метадычныя ўказанні |
| **Падрыхтоўчы этап** | 10 хв |  |
| **Пастраенне, паведамленне задач урока.** **АРП у руху**А) Хадзьбса звычайнаяБ)На насках, рукі ўверхВ) На пятках, рукі на поясеГ) На знешняй, унутранай частцы стапы Д) У паўпрысядзе, рукі ўперад далонямі ўнізЕ) У поўным прысядзе, рукі на каленяхЖ) З выпадамі наперадЗ) Бег прыстаўным крокам правым, левым бокам, з высокім падыманнем каленяў, са згібаннем ног назад, з прамымі нагамі ў бакіІ) Хадзьба з мэтай аднаўлення дыхання | 1-2 хв1-2 хв1-2 хв1-2 хв1-2 хв1-2 хв1-2 хв1-2 хв1-2 хв1-2 хв | Наяўнасць спартыўнай формы, з/абутку, выяўленне хворых і вызваленых.Дэманстрацыя практыкаванняў, карэкціроўка дзеянняў вучняў |
| **Асноўная частка**1. **Легкая атлетыка**

А) Скачкі з месца ў даўжыню штуршком двума нагамі на далекасцьБ) Скачкі праз кароткую скакалку**2.Тэставанне**А) Скачок у даўжыню з месца (хл, дз) або трайны скачок з месца штуршком двума нагамі (хл) Б) Кідок набіўнога мяча з-за галавы двума рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку (дз)В) Падцягванне на перакладзіне (хл) або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы (хл).Г) Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 мін (дз) або падыманне і апусканне прамых за 1 мін (дз)  | 30 -35 хв10-15 хв7-8 хв7-8 хв20-25 хв5-7 хв5-7 хв5-7 хв5-7 хв | Тлумачэнне і дэманстрацыяя тэхнікі і прыемаў выканання практыкаванняўКантроль і ацэньванне выканання практыкаванняў вучнямі |
| **Заключны этап****Падагульняючая гутарка** | 2-3 хв | Аналіз поспехаў і памылак вучняў на ўроку |