**Конспект урока по физической культуре для  8 класса.**

Тема урока: Обучение прыжка  в длину с места, технике челночного бега.

Задачи урока:

1. **Образовательные:**

Обучение технике прыжка  в длину с места, технике челночного бега.

1. **Оздоровительные:**

Развитие скоростных способностей, формирование осанки.

1. **Воспитательные:**

Воспитание трудолюбия, активности.

**Тип урока**: обучающий.

**Метод проведения**: индивидуальный, групповой, фронтальный.

**Место проведения**: спортивная площадка

**Инвентарь**: мяч, секундомер, метр.

**Преподаватель**:  Акимиев А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.Подготовительная часть**1. Построение
2. Сообщение задач урока
3. Передвижения

- ходьба-ходьба в полуприсяде, руки на пояс- перекат с пятки на носок, руки на пояс- приставной шаг 2 правым, 2 левым боком, руки на пояс- бег с высоким подниманием бедра- бег с отведением прямых ног вперед- бег с захлестыванием голени- бег с ускорением по диагонали1. Строевые упражнения
2. ОРУ

а) и.п – о.с1-наклон головы вперед2- то же назад3- то же вправо4- тоже влевоб) и.п – средняя стойка, руки на пояс1-4-круговые движения головой в правую сторону5-8- то же в левую сторонув) и.п- о.с1-4- круговые движения руками вперед5-8-то же назадг) и.п- средняя стойка, руки в стороны1-4- круговые движения локтями во внутрь5-8-то же наружуд) и.п- средняя стойка, руки в стороны1-4- круговые движения кистями вперед5-8-то же назаде) и.п- руки вверх ладонями во внутрь1-наклон в правую сторону2- и.п3- наклон в левую сторону4- и.п5- наклон назад6- и.п7- наклон вперед8- и.пж) и.п – о.с1- руки вверх, правая нога назад2- и.п3- то же со сменой ног4-и.пЗ) и.п – о.с1- упор присев2- упор лежа3- упор присев4- и.пи) приседанияк) отжиманиял) и.п – руки на пояс1-прыжок вперед2- то же назад3- то же влево4- то же вправоХодьба на местеПерестроение из четырех колонн в одну**2. Основная часть**1. Прыжки в длину с места:                1)объяснение;

2)показ;3**)**выполнение прыжка по команде учителя: поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок, двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед, взмах руками вперед;                                     3)самостоятельное выполнение прыжков**.****2)- Челночный бег 3х10м**Показ учителя.-Ваша задача – из высокого старта по сигналу пробежать выделенную дистанцию, развернуться и вернуться в исходную точку при этом перенести все 3 фишки на финиш.Учитель подает сигнал, засекает время. После пробежки следует обратить внимание детей на ошибки: кто – то слишком большой круг стал делать для разворота, кто –то низко присел на старте и т.д.      **3)**  Двусторонняя игра – футбол (девушки волейбол).**3.Заключительная часть**1. Построение
2. Подведение итогов урока, выставление оценок
3. Домашнее задание
4. Рефлексия
 | 2 мин10мин6-8раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз6-8раз6-8раз4-6 раз20-30 раз10-20 раз6-8раз25мин3 мин | Использовать индивидуальный, групповой, фронтальный.Спина прямаяИз колонны по одному в колонны по 4 поворотом в движенииСпина прямая, упражнение выполняют в медленном темпеРуки прямыеРуки прямые, спина прямаяПрогибаться в спинеПрогибаться в спинеРуки в стороны, спина прямая, голова приподнятаОбъяснение выполнения упражненияМ : «5» - 190, «4» - 180, «3»- 165 смД: «5» - 175, «4»- 165, «3»-156 смСледить за правильным выполнением, исправлять ошибкиКласс делится на две команды.Д/З Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |