**План- конспект урока по физической культуре для учащихся 8 класса.**

**Дата проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема: «Прыжок в высоту способом «перешагивание»**

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать технику: прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Развитие выносливости, прыгучести, координации.
3. Воспитание дружелюбия и отношения друг к другу, дисциплинированности.

**Тип урока:** обучающий.

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

.**Инвентарь**: гимнастические маты, скакалки, стойки для прыжков в высоту, свисток.

**Проводящий: Шельгорн Кристина Викторовна**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | дозировка | Организационно - методические указания |
| Вводно – подготовительная частьОсновная частьЗаключительная часть  | **Построение** **Сообщение задач урока****Строевые упражнения****Ходьба:**- обычная;- на носках, руки на пояс;- на пятках, руки на пояс;- в полу приседе, руки на пояс;- в приседе, руки на пояс;- прыжками в приседе;**Бег:**- обычный;- c высоким подниманием бедра;- с захлестыванием голени назад;- вынос прямых ног вперед-бег прыжками с ноги на ногу - ускорение**Общеразвивающие упражнения в кругу****Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» через резинку (планку)**А) объяснениеБ)прыжок с 3 – 4 шаговСпортивная учебная игра в футболПостроение. Упражнение на расслабление и восстановление дыхания. Подведение итогов. Домашнее задание. | 1 мин1 мин10 мин15 мин10 мин7 мин | Направо, налево в обход шагом маршСледить за осанкойКласс разделить на две группы мальчики и девочки. Обратить внимание на форму движений во время разбега в три шага: 1-й шаг – с высоким подниманием бедра. 2-й шаг – широкий, почти без выноса бедра, 3-й шаг – несколько задерживая отталкивание маховой ногой протолкнуть ею таз вперед и поставить толчковую ногу подальше вперед с пятки на весь след. Первый шаг короткий, второй – самый длинный, третий – на полступни короче второго. Следить за правильным поворотом туловища к резинке (планке) после переноса через нее маховой ноги. Следить за правильным переносом задней ноги к резинке (планке).Класс разделить на две командыПроанализировать и оценить активность учащихся на уроке. Указать на типичные ошибки. Д/з: прыжковые упражнения. |