**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 часть  Основная часть  Заключительная 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) объяснение  Б)прыжок с 3 – 4 шагов  Спортивная учебная игра в футбол  Построение. Упражнение на расслабление и восстановление дыхания. Подведение итогов. Домашнее задание. | 1 мин  1 мин  10 мин  15 мин  10 мин  7 мин | Направо, налево в обход шагом марш  Следить за осанкой  Класс 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 команды  Проанализировать и оценить активность учащихся на уроке. Указать на типичные ошибки.  Д/з: прыжковые упражнения. |