**План-конспект открытого урока**

по физической культуре в 8 классе

**Дата проведения**: 20 мая2012 года.

**Задачи урока:**

1.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

2.Совершенствование техники прыжка в длину с места в прыжковой эстафете.

3.Воспитание чувства товарищества, трудолюбия, активности.

4.Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Место занятий:** Спортивная площадка.

**Инвентарь:** секундомер, эстафетные палочки, мел, измерительная рулетка.

**Продолжительность урока:** 40 минут.

Учитель физической культуры Котина М.Д.

МБОУ Чернышихинской ООШ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | **Вводная** | **12 мин** |  |
|  | 1.Построение, сообщение задач урока. | **1 мин** | Проверить наличие спортивной формы. |
|  | 2. Ходьба.  ОРУ в движении:  1) 1,3-руки в стороны, ладони вниз;  2-руки вверх, ладони вперед;  4-руки вниз.  2) И.п.-руки к плечам. Круговые вращения.  1-4- круговые вращения рук вперед;  5-8- круговые вращения рук назад.  3) И.п.- левая вверх, правая вниз. Отведение прямых рук назад со сменой положения на каждый счет. | **5 раз**  **3 раза**  **5 раз** | Соблюдать осанку.  Соблюдать полную амплитуду движений.  Руки в локтях не сгибать, отведение рук полное. |
|  | 3. Бег в равномерном темпе | **2 мин** | Следить за дыханием. |
|  | 4. ОРУ на месте:  1) И.п.- руки на пояс. Наклоны туловища.  1-3- наклоны влево;  4- и.п.  5-7- наклоны вправо;  8- и.п.  2) И.п.- руки на пояс. Повороты туловища.  1-3- повороты влево;  4- и.п.  5-7- повороты вправо;  8- и.п.  3) И.п.- руки на пояс, наклон туловища вперед. Круговые вращения туловища.  1-4- вращение туловища влево;  5-8- вращение туловища вправо.  4) И.п.- о.с. левая впереди скрестно правой. Наклоны вниз.  1-3- наклоны туловища вниз;  4- смена положения ног.  5-7- наклоны туловища вниз;  4- смена положения ног.  5) И.п.- шировая стойка ноги врозь, руки на пояс.  1- наклон к левой ноге;  2- наклон прямо;  3- наклон к правой ноге;  4- и.п.  6) И.п.- выпад на левую, правая в сторону, руки вперед. Перенос центра тяжести не проходя вертикального положения.  7) И.п.- выпад левая вперед, правая назад, руки на пояс. Пружинистые выпады.  1-3- выпад левая вперед;  4- смена положения ног разворотом на 180;  5-7- выпад правая вперед;  4- смена положения ног разворотом на 180.  8) И.п.- присед. Прыжки вверх на двух ногах с возвращение в и.п. | **4 раза**  **4 раза**  **4 раза**  **3 раза**  **5 раз**  **10 раз**  **5 раз**  **10 раз** | Наклон как можно глубже.  Максимальный поворот в сторону. Ноги от поверхности не отрывать.  Амплитуда выполнения вращения полная.  Наклон глубже.  Ноги в коленях не сгибать, руками стараться достать носки ног.  Выпад глубокий, туловище вверх не поднимать.  Выпад глубокий. Позади стоящую ногу не сгибать.  Максимальное отталкивание двумя ногами вверх, за руками тянуться вверх. Приземление мягкое на обе ноги на носки. |
|  | 5. Специальные беговые упражнения:  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени;  - выхлест голени вперед;  - многоскоки. | **2 мин** | Ноги сгибаются в коленях до угла 90, частое выполнение упражнения.  Максимальное сгибание ног в коленях, частое выполнение упражнения.  Частое выполнение упражнения.  Впереди находящаяся нога максимально согнута в колене, позади находящаяся нога прямая. Шаг широкий. |
| **II.** | **Основная.** | **21 мин** |  |
|  | 1.Эстафетный бег:  1) Передача эстафетной палочки в колонне на месте;  2) Передача эстафетной палочки в колонне в шаге с дистанцией 1 м;  3) Передача эстафетной палочки в медленном беге с дистанцией 5 м;  4) Передача эстафетной палочки во встречной эстафете.  2.Прыжки в длину с места:  1) Упражнение «кенгуру»;  2) Многократные прыжки в длину с продвижением вперед;  3) Прыжковая эстафета. | **15 мин**  **4 мин**  **4 мин**  **4 мин**  **3 мин**  **6 мин**  **3 серии по 5 прыжков**  **3 серии по 5 прыжков** | Следить за правильной передачей эстафетной палочки.  С оббеганием последнего участника эстафеты в колонне.  Колени подтягивать как можно выше к груди. Спина прямая.  Прыжки выполняются последовательно от места приземления. Без подскока на месте.  Отталкивание производится от места приземления предыдущего участника эстафеты. |
| **III.** | **Заключительная.** | **7 мин** |  |
|  | 1.Упражнения на расслабление мышц ног.  2.Построение. Подведение итогов урока. | **5 мин**  **2 мин** | Домашнее задание: подготовить комплекс упражнений для разминки на месте. |