Конспект урока №2

по физической культуре для учащихся

8-го класса.

**Темы:**

**1. Лёгкая атлетика**: бег 100м, прыжки в длину с разбега.

 **2.Гимнастика**: подтягивание на верхней и нижней перекладине.

**3.Футбол**: двухсторонняя игра.

**Задачи урока:** 1. Обучать технике: спринтерского бега; прыжки в длину с разбега.

 2.Развивать быстроту, прыгучесть..

 3.Воспитывать дисциплинированность.

**Тип урока**: обучающий.

**Метод проведения**: индивидуальный, поточный, соревновательный, с элементами круговой тренировки..

**Место проведения**: школьный стадион.

**Инвентарь**: футбольные мячи, рулетки, секундомер, мультимедийный проектор, презентация, ноотбук.

**Время проведения:** 11. 00 - 11. 45.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание. | Дозировка, мин. | Организационно-методические указания. |
|  1  | 2 | 3 |
| 1.**Вводня часть.**Построение, приветствие, сообщение о задачах урока. 2.Организация соревнований по лёгкой атлетике;1. Индивидуальная разминка учеников.2. **Основная часть.**1. Бег 100м. 2.Прыжки в длину с разбега способом:а) «согнув ноги»;б) «прогнувшись».   3.Двухсторонняя учебная игра «Футбол» по упрощённым правилам.  **3.Заключительная часть**1.Подтягивание:а) в висе- юноши.б)в висе лёжа- девушки.2.Построение, подведение итогов уроков. | 12мин1 мин.   3 мин.  8 мин.   30мин   5мин    10мин 15 м 3мин   2мин  1 мин | Лопатки сведены, смотреть вперёд; наличие спортивной формы; выявление больных и и освобождённых.  Приложение. Слайд 3.Помощники учителя распределяют судейство и сектора для проведения зачёта соревнований.Приложение. Слайд 4.  Обратить внимание учеников на последовательность подбора упражнений при подготовке к бегу и прыжкам в длину. Приложение. Слайд 5.Бег на 100м выполняют на двух беговых секторах по два человека. Бежать только по своей дорожке, с любого вида старта (высокого, низкого).Приложение. Слайд 6. Прыжки выполняют по по правилам соревнований в двух прыжковых секторах, результаты вносятся в протокол и личные карточки физкультурника. Выбор способа прыжка подбирается учеником индивидуально. Стараться не приземляться при прыжке на руки и не заступать за планку отталкиванияПриложение. Слайд 7.Класс делится на 4 команды: две команды девушек, играющих между собой; две команды юношей. Игры проходят одновременно на двух площадках. Приложение. Слайд 8.Количество упражнений и нагрузка определена у каждого ученика: выполнить 50% МТх3 серии. Домашнее задание: подбор упражнений для развития силы. |