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. | 12мин  1 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 отталкивания  Приложение. 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. |