Буцык Юрий Геннадьевич

МБОУ ДОД "ДЮСШ"

Немецкого национального района

Алтайского края

Тренер-преподаватель

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

**Обучение технике прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»**

**Тема:** Обучение технике прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Цель:** Развитие быстроты прыгучести, координации.

**Задачи:**

**1.Образовательная**

Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

**2.Развивающий**

 Развитие быстроты, прыгучести, координации.

**3.Воспитательная**

Воспитание активности, трудолюбия, коллективизма

**Тип урока:** обучающий.

**Место проведения:** школьнаяспортплощадка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка**  | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть 10 мин** |
| 1. Построение. Рапорт. Сообщение задач урока. 2. Строевые упражнения 1-2- поворот на право 3-4- поворот налево 5-6- поворот кругом 7-8- поворот на право  Ходьба на носках, руки за пояс Ходьба на пятках, руки за голову. Ходьба на внешней стороны стопы. Ходьба на внутренней стороны стопы. Равномерный бег  ОРУ в движении:1) наклон и повороты головы;2) круговые вращения прямыми или согнутыми руками вперед-назад, поочередно синхронно; | 1мин2мин2мин5мин | Дежурный сдает учителю рапорта о готовности класса к уроку. |
| 3) наклоны и повороты туловища;4) махи согнутыми и прямыми ногами;5) выпады согнутыми ногами вперед, в стороны; влево –вправо.  |  | Следить за осанкой и дыханием учениковСпина прямая не сутулится  |
| **Основная часть 30 мин** |
| Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»:1) объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление;2) отталкивание с 1 шага;3) прыжки с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу;4)прыжок с 3-5 шагов через веревочку;5)разбег 3-5,5-7,7-9 шагов с обозначением отталкивания;6)прыжок с набором скорости | 20 мин | Прыжки в длину выполняют в двух прыжковых секторах. Обратить внимание на ритм разбега, на точное попадание на место для отталкивание, эффективность отталкивания под оптимальным углом вылета, правильное положение туловища школьников в полетной фазе и точное приземление, которое должно быть безопасным для учащихся.Исправлять типичные ошибки: отсутствие ритма бега, непопада-ние на брусок. |
| **« Эстафета со скакалкой».****" Принеси флажок"** | 5мин5мин | Команды построены в колонну по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижен-ие, прыгая обусловлен-ным способом через скакалку, и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 6 – 8м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т.д.Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды установлена стойка с гнездами, в которые воткнуты небольшие флажки в количестве, соответствующем коли-честве, соответствующ-ем числу игроков в команде. По сигналу учителя первый номер бежит к стойке, берет один флажок и бегом возвращается назад, на свое место хлопая по плечу следующего участника; второй но-мер повторяет то же и т.д.  Игра заканчивается в тот момент, когда вер-нется со своим флаж-ком и встанет в строй последний игрок. |
| **Заключительная часть 5 мин** |
| Построение, подведение итогов.  Домашнее заданиеУпражнение для развитие силы.Отжимание- М- 20 раз; Д- 15 раз. Пресс - М- 30 раз; Д- 20 раз. Приседание - М- 30 раз; Д- 20 раз | 3мин2мин | Утром и вечером. Каждый день. |