****

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение РС (Я)

«Экспериментальная школа-интернат «Арктика» с углубленным изучением

предметов гуманитарно-культурологического профиля»

**г. Нерюнгри, ул.Заречная, 11**

**тел.: 8(41147) 4-24-82, 4-28-21, 9-20-81**

**buh09ark@mail.ru****,** **arktic\_school@mail.ru**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Конспект урока**

 **по физической культуре в 8 классе**

**Тема урока**: «Подвижные игры»

Подготовила:

 учитель физической культуры

Т.Б. Баторова

2024 г.

**Цель урока:** повторить подвижные игры.

**Задачи урока:**

* формировать двигательные умения и навыки, обогащать свой двигательный опыт;
* обучать детей различным подвижным играм, умению видеть и понимать партнеров и соперников;
* воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности:
* развивать умение работы в команде.

**Тип урока**: комбинированный

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь**: свисток, мяч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть** |
| 1 | 1. Построение. Сообщение задач урока. Рапорт учащихся.
 | 2 мин. | «Становись!»«Ровняйсь!»«Смирно!»«По порядку - рассчитайся!»«Направо!»«В обход налево шагом марш!» |
|  | 2. Ходьба:- на носках- на пятках- на внешней стороне стопы- на внутренней стороне стопы- в приседе- в упоре присев3. Без задания. Бегом марш!Бег: - обычный- с ускорением- с высоким подниманием бедра- с захлестыванием голени- змейкой ХодьбаУпражнения на восстановление дыханияПерестроение из одной колонны в три.Без задания, на месте. | 1 круг1 круг1 круг1 кругполкругаполкруга2 круга2 раза2 раза2 раза1 раза1 круг1 круг1 мин. | Руки за голову, спина прямаяРуки на пояс, спина прямаяРуки в стороныРуки вверхРуки на поясРуки за головуПо диагоналиПо диагоналиПо диагоналиПо диагонали«Противоходом налево! Марш!»«Змейкой! Марш!»«Шагом! Марш!»«Направляющий на месте!» «На месте стой раз, два…!»«Направо!»«На 1-2 – 3 рассчитайся!»«1 номера 6 шагов вперед!»«2 номера 3 шага вперед!»«3 номера на месте!» «Дистанция 3 шага! Интервал 3 шага!» |
|  |  Комплекс ОРУ1. И.П.- ноги врозь, руки на пояс
2. - наклон головы вправо, влево
3. – И.П.
4. – наклон головы вперед, назад.
5. – И.П.
6. Вращение прямыми руками

И.П.– О.С.1-4 – вращение вперед5-8 – вращение назад1. И.П. – ноги врозь, ладони к плечам

1-4 – вращение в плечевом суставе вперед5-8 – вращение в плечевом суставе назад1. И.П – ноги врозь, руки в стороны

1-4 – вращение в локтевом суставе внутрь5-8 – вращение в локтевом суставе во внешнюю сторону1. И.П. – ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон туловища вправо2 – наклон туловища влево3 – наклон туловища вперед4 – наклон туловища назад.1. И.П. – ноги врозь, руки на пояс

1-4 – вращение в тазобедренном суставе вправо5-8 – вращение в тазобедренном суставе влево1. И.П.-ноги врозь, правую в сторону на носок, руки на поясе

1-4 вращение в голеностопном суставе вправо4-8вращение в голеностопном суставе влево1. И.П. – ноги врозь, руки за голову

1 – присед, руки вперед2 – И.П.3 – присед, руки вперед4 - И.П.**9.**И.П.-ноги вместе,руки свободно опущены1-4 прыжки на левой ноге4-8 прыжки на правой ноге8-12 прыжки на двух ногах**10.**И.П.-ноги врозь,руки свободно опущены1**-**2 глубокий вдох 3**-**4 выдох | 4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза10 раз4 раза4 раза | Спина прямая, движения плавныеДвижения плавныеЭнергичные вращенияРуки прямыеСпина прямаяСпина прямая, ноги прямыеНоги прямыеСпина прямая, ноги стоят на полной стопеСчет вести самостоятельно |
|  | Перестроение из трех колонн в одну шеренгу | 1 мин. | «Кругом»«На свои места шагом марш!»«Кругом!» |
| **Основная часть** |
|  | 1. Первые номера - первый круг, вторые номера – второй круг.
 | 1 мин. |  «На 1-2 - рассчитайся!» «В колонну по два!»«Через центр зала -марш!» |
|  | 1. Игра «третий лишний»

Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг.Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.3. Игра «Лови – бросай!»На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит учитель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:«Лови, бросай,Упасть не давай!..»**4. Игра «Шишки, желуди, орехи»**Подвижная игра, которая очень сильно нравится детям.Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи».5. Игра «Цепочка»В игре принимают участие все учащиеся, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих».Все «ловцы» -1 номера берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков - 2 номера, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. "Запятнанные" игроки выбывают из игры. | 5 мин.5 мин. | Игроки команд располагаются парами внутри площадки.Расстояние между парами 2—3 м.Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией.Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего.Если же водящему удается запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими.Учитель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.Учитель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.Ведущий находится за пределами круга.Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место.Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя.Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время. |
| **Заключительная часть** |
|  | 1. Игра на внимание «3,13,33»

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел – какое действие обозначает.Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.1. Построение. Подведение итогов. Рефлексия
 | 3 мин.2 мин. | Игроки должны на команду «3» поставить руки на пояс, «13» - руки к плечам, «33» - руки вверх. Если игрок выполняет движение не правильно, то он делает шаг вперёд. Таким образом, вперёд выйдут самые невнимательные игроки.Подвести итоги игры на самого внимательного. |