**Управление образования Сергиево-Посадского муниципального района**

**Московской области**

**муниципальное общеобразовательное учреждение «Самотовинская средняя общеобразовательная школа»**

**Урок по физическому воспитанию**

**в 8 классе (легкая атлетика)**

**Тема:** «Метание гранат на дальность. Контрольное упражнение: бег по дистанции 30м.»

**Учитель физической культуры:**

Михеев А.В.

**Цели урока:**

- научить технике метания гранат с разбега:

- принять зачет по бегу на дистанцию – 30м.

- привлечение учащихся к регулярным занятиям физкультурой и спортом, как важному средству укрепления физического развития и здоровья;

- формирование устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом в школе и дома и сознательного отношения к ним;

**Задачи урока:**

- обучение техники: метания гранат на дальность с разбега.

- провести контроль техники бега на дистанции 30м. с низкого старта (на время).

- развитие быстроты, координации, формирование осанки.

- воспитание дисциплинированности, внимательности, трудолюбия.

- воспитание активности, решительности, коллективизма.

**Тип урока:** комбинированный (закрепление пройденного материала и сдача нормативов).

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, фронтальный.

**Место проведения:** спортивная площадка, стадион.

**Инвентарь:** гранаты для метания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание  | Дозировка  | ОМУ(организационно-методические указания) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I | **Вводная**  | 13 -14мин |  |
|  | 1. Построение. Рапорт.  | 1мин | Дежурный сдает рапорт учителю о готовности класса к уроку |
|  | 2. Сообщение задач | 1мин |  |
|  | 3. Напоминание Т.Б. на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика». | 3мин |  |
|  |  4. Бег равномерный. | 3 мин |  |
|  |  5. бег специальный: а) бег с подниманием  бедра; б) то же. спиной вперед: в) захлестывание голени: г) то же, спиной вперед: д) скрестным шагом; е) семенящий бег; | 5 – 6 мин1 раз1 раз1 раз1 раз2 раза2 раза | Выполнять как можно чаще.Пятками касаться ягодиц.Руки прямые, в стороны.  |
| II | **Основная**  | 25 мин |  |
|  | 1. Контрольное упражнение: бег по дистанции 30м. с низкого старта. | 10 мин | Напомнить технику низкого старта.Результат оценивается по 2-м. вариантам:1) Стандартная система оценок в соответствии с государственными стандартами основного общего образования и авторской программой по физической культуре (автор доктор педагогических наук В.И, Лях, кандидат педагогических наук А,А. Зданичев, Просвещение, г.Москва 2008год).2) Пользоваться коэффициентом С.И. Ермолаева |
|  | 2. Техника метания гранаты на дальность:а) Бросок гранаты с местаИ. п. о. с., левая нога впереди. Сгибая правую ногу, делать замах рукой выпрямляясь, продвигаясь на левую ногу, пройти положение «натянутого лука», выполнить бросок.б) Скрестный шаг передброском.И. п. - встать на правую ногу, левая впереди приподнята, правая рука отведена назад.Отпуская левую ногу на грунт и активно отталкиваясь ей, сделать скрестный шаг. С постановкой левой ноги в упор выполнить бросок.в) метание гранаты на дальность с разбега. | 15мин | Обратить внимание на:1) конечную позу после броска;2) движение руки во время метания;З) правильное сочетание движений рук и ног.Обратить внимание на поворот плеч в сторону бросковой руки (правой). |
| III | **Заключительная**  | 4мин |  |
|  | Построение, подведение итогов.Выставление оценок за сдачу норматива. | 4мин | Отметить лучших учеников. |

**Используемая литература**

1. Издательство «Просвещение» 2008 г. Авторская программа физического воспитания. В.И. Лях, А.А. Зданичев.
2. Издательство «Просвещение» 2010 г. Физическая культура 8-9 классы. В.И. Лях, А.А. Зданичев.
3. Издательство «Физкультура и спорт» 1973 г. Книга учителя физической культуры. Каюрова В. С.
4. Издательство «Просвещение» 1990г. Физическое воспитание в малокомплектной школе. Пензулаева Л. И.