**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 мин  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  2 раза  2 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 места  И. 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 перед  броском.  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.