**Муниципальное казенное образовательное учреждение**

**«Языковская основная общеобразовательная школа»**

**Открытый урок по физической культуре**

**в 8 классе по теме: «Легкая атлетика»( итоговый урок)**

Составила: учитель физической культуры

Панова Нина Николаевна

**с.Яыково, 2014г.**

**Задачи урока:** 1.Совершенствовать технику низкого старта

2.Совершенствовать технику метания малого мяча в цель

3.Развивать двигательные качества: ловкость, быстроту, формирование

правильной осанки

4.Воспитовать: трудолюбие, коллективизм, чувства товарищества,

самостоятельность

**Тип урока**: комбинированный

**Метод проведения**: фронтальный, групповой, индивидуальный, соревновательный, игровой

**Место проведения:**спорт.площадка

**Дата проведения: 04.10.2013г.**

**Инвентарь:** теннисные мячи, кегли, резинка, баскетбольный мяч, секундомер, обручи, резиновые мячи, ноутбуки, 2 стула.

**Время проведения:** 40 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1**  **2**  **3** | **Вводная**:  **1.**Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока, строевые упражнения: повороты на месте и перестроения в шеренги и колонны по 2 и по 3  **2**.**Ходьба и ее разновидности:**  -обычная  -на носках, руки за голову  -на пятках, руки на пояс  -на внутренней стороне стопы, руки вперед,  -на внешней стороне стопы, руки за спину  -приседью, руки к плечам  **3.Бег и его разновидности:**  -обычным,  -приставными шагами левым боком, руки за голову  - приставными шагами правым боком, руки за голову  - высоко поднимая бедро, руки на пояс  -захлест голени назад, руки к плечам  -спиной вперед, руки за спину  -с поворотом на 360 градусов  **4.ОРУ в игре «Воробьи - вороны»**  1.и.п.-основная стойка  1-3-подняться на носки, руки через стороны в верх  2-4-и.п.  2. и.п.-основная стойка  1-2-круговые движения руками вперед поочередно  3-4-то-же назад  3. и.п.-стойка, руки на пояс  1-полуприсед на левой, правую ногу вперед напятку, руки в стороны  2-и.п.  3-то-же на правой  4-и.п.  4. и.п-стойка, руки на пояс  1- присед с упором  2-прыжок в верх, руки в верх  3-присе с упором  4- и.п.  5.и.п-стойка ноги врозь, руки к плечам  1-поворот туловища в лево, правая рука вперед  2-и.п.  3-то-же в право  4-и.п  **Основная:**  **Эстафеты:**  1. бег с низкого старта  **E:\Безымянный-1.jpg**  Р/к: Работа по карточкам  2. «Меткий стрелок» (метание мяча в цель с 4-5 м.)  Работа по карточкам  3. «Перенеси мяч» (способом челночного бега)  Работа на ноутбуке  4.РДК- ловкости. «Гонка обруча»  5. «Бег с препятствием»  прыжки через резинку  Работа на ноутбуке  **Заключительная**  1.Уборка инвентаря  2.Построение  3.Подведение итогов урока  4.Игра на внимание «Класс»  5.Домашнее задание  6.Организационный уход | 10 мин.  2 мин  2 мин  2 мин  4 мин  4-5 повтор.  4-5 повтор.  4-5 повтор.  4-6  повтор.  4-6 повтор.  25мин.  5 мин.  5 мин  5 мин  4 мин  6 мин.  10 р.  5 мин. | Обратить внимание на внешний вид и состояние здоровья учащихся  Спина прямая, соблюдать правильную осанку  В медленном темпе, соблюдать дистанцию  Обратить внимание на дыхание  Смотреть через левое плечо  Класс делится на 2 команды: воробьи и вороны. Правила игры.  Обратить внимание на осанку, удержания равновесия  Амплитуда движения больше  Принять положения правильной осанки и сохранить в течении5 секунд, спина прямая  Прыжок выше, в приседе спина прямая  Рука точна вперед при повороте  Класс делится на 2 команды  После каждой эстафеты команды работают по карточкам или с ноутбуком  Вспомнить технику низкого старта.  Выполняет каждый учащийся индивидуально, затем уч-ся оценивают технику выполнения. Учитывается скорость и выполнение техники. Победителю дается очко.  Собрать фамилию Тульского легкоатлета (за правильный ответ очко)  За каждое попадание в цель уч-ся получают букву. Команды выполняют по 5 попыток. Победителю дается очко.  Из полученных букв собрать русскую народную игру (за правильный ответ очко).  Первый номер несет мяч на противоположную сторону, обратно возвращается бегом и передает эстафету. Второй бежит за мячом. Победителю дается очко.  а)Команды должны выбрать вид спорта относящийся к легкой атлетике.  б)объяснить данный вид спорта (за правильный ответ очко).  Команды становятся в два круга взявшись за руки. На руке у капитана обруч. Не расцепляя рук, пролезть в обруч прогнать его по кругу до руки капитана и обратно. Победителю дается очко.  Перепрыгнуть через резинку стоя боком к ней, толкаясь двумя ногами, не касаясь резинки. Высота резинки 40 см. Победителю дается очко.  Определить двигательное качество (за правильный ответ очко).  Быстро, организованно.  Определить победителей, выставить оценки.  Восстановление дыхания и внимания  Выполнение силовых упр. (отжимание, подтягивание) |

КАРТОЧКА №1

1 КОМАНДА

**Фамилия тульского спортсмена (собрать слово)**

Мастер спорта СССР по легкой атлетике, Почетный работник физической культуры и спорта.Наивысшие достижения – многократная чемпионка России, четырехкратная чемпионка Советского Союза, неоднократная серебряная и бронзовая призер чемпионатов СССР в беге на 400 и 200 метров, а также в эстафетном беге 4х400 метров.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **л** | я | л | и | н | а |

КАРТОЧКА №1

2 КОМАНДА

**Фамилия тульского спортсмена (собрать слово)**

Мастер спорта СССР по легкой атлетике, Почетный работник физической культуры и спорта.Наивысшие достижения – многократная чемпионка России, четырехкратная чемпионка Советского Союза, неоднократная серебряная и бронзовая призер чемпионатов СССР в беге на 400 и 200 метров, а также в эстафетном беге 4х400 метров.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **л** | я | л | и | н | а |

КАРТОЧКА №2

1 КОМАНДА

**РУССКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА (СОБРАТЬ СЛОВО)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Л | А | П | Т | А |

КАРТОЧКА №2

2 КОМАНДА

**РУССКАЯ НАРОДНАЯ ИГРА (СОБРАТЬ СЛОВО)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| С | А | Л | К | И |

КАРТОЧКА №3(ноутбук)

1 КОМАНДА

КАКОЙ ВИД ОТНОСИТСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

(нужное подчеркнуть)

1. ПЛАВАНЬЕ

2. ГИМНАСТИКА

3. ПРЫЖОК СШЕСТОМ

4. ПРЫЖКИ В ВОДУ

5. ЛАПТА

6. МЕТАНИЕ МОЛОТА

7. БИАТЛОН

КАРТОЧКА №3(ноутбук)

2 КОМАНДА

КАКОЙ ВИД ОТНОСИТСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

(нужное подчеркнуть)

1.ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

2. ГИМНАСТИКА

3. ТОЛКАНИЕ ЯДРА

4. ПРЫЖКИ В ВОДУ

5. ПЛАВАНЬЕ

6. МЕТАНИЕ МОЛОТА

7. ФУТБОЛ

КАРТОЧКА №4(ноутбук)

**ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО**

**1 КОМАНДА:Это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.**

**ОТВЕТ: БЫСТРОТА**

КАРТОЧКА №4(ноутбук)

**ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО**

**2 КОМАНДА: Это способность к длительному выполнению какой – либо деятельности без снижения ее эффективности.**

**ОТВЕТ: ВЫНОСЛИВОСТЬ**