***Муниципальное общеобразовательное учреждение***

***«Средняя общеобразовательная школа №8» о.Муром***

**План- конспект урока**

**по физической культуре**

***«Совершенствование технике малого мяча***

***в цель и на дальность»***

***МОУ СОШ №8 о.Муром***

***7 «Г» класс***

***Место проведения - спортивный стадион***

***Учитель Ильина И.В.***

***2009год***

**Тема:** ***«Легкая атлетика»***

**Задачи:** 1.Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.

2.Освоение техники и тактики скоростного бега.

3.Развитие выносливости и скоростных качеств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | дозировка | Общие методические указания |
| **1.Подготовительная часть**  - Построение, приветствие, сообщение задач урока.  -Строевые упражнения  Повороты на месте.  -Бег в умеренном темпе;  Построение в колонну по два.  Беговые и прыжковые упр.:  -бег с высоким подниманием бедра;  -бег с захлестыванием голени;  -прыжки на правой ноге;  -то же на другой;  -прыжки на двух ногах колени к груди;  -многоскоки  **О.Р.У.**  1) И.П.- ОС руки перед грудью.1-2.два пружинистых движения согнутыми в локтях руками назад .3-4.то же, но с поворотом туловища вправо-влево.  2) И.П.-ОС правая рука вверху, левая внизу, пальцы сжаты в кулак. 1-2.два пружинистых движения руками назад .3-4. то же, но изменяя положение рук.  3) И.П.- ОС руки к плечам.1-4.круговые движения вперед.5-8.круговые движения назад.  4) И.П.- ОС руки вверх.1-4. круговые движения прямыми руками вперед 5-8.то же назад.  5) ИП-ноги врозь, руки на пояс.  1-3 – наклоны к правой, к середине, к левой  4 - ИП | 12 мин  1 мин.  1 мин.  2 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  5 мин.  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Проверить наличие спортивной формы, напомнить учащимся правила ТБ при занятиях метанием.  Следить за четкостью выполнения.  Следить за дыханием.  Поточный метод.  Руки согнуты в локтях, коленями дотронутся до ладоней.  На носках, туловище наклонить вперед, бедро и голень отвести назад.  С продвижением вперед.  Следить за приземлением перекатом с носков на пятки.  Прыжки в полушпагате.  Разводить руки назад до отказа.  Не сгибать руки в локтях.  Локти отводить назад до сведения лопаток.  Амплитуда движений максимальная.  Ноги не сгибать. |
| **2. Основная часть**  Перестроение в две шеренги для метания мяча в цель.  1) И.П.-одна нога впереди, рука с мячом поднята над плечом и отведена несколько назад. Броски мяча в цель с расстояния 5-8 м от цели;  2) И.П.- стойка ноги врозь боком к мишени, на расстоянии 4-6 м с малым мячом в руке, отведенной назад  3) то же, но стойка ноги врозь одна нога впереди на расстоянии 6-8 м от мишени;  Перестроение в колонну по четыре для метания мяча на дальность.  4) И.П.-стойка боком к фишке на расстоянии 10 м , метание мяча на дальность.  5) То же с трех шагов, стоя на расстоянии 12-15 м от фишки.  6) То же с пяти шагов, стоя на расстоянии 18-20 м от фишки.  Эстафетный бег с этапом до 50 м. | 30 мин.  30 сек.  3 попытки  3 попытки  3 попытки  3 попытки  3 попытки  3  попытки  5 мин. | Применить групповой метод, напомнить ТБ.  Обратить внимание : на перенос массы тела с левой ноги на правую в отведении;  Отсутствие поворота оси плеч грудью в сторону метания;  Сгибания левой ноги в момент рывка метающей руки ;  Наклон туловища вперед в момент выпуска мяча ;  Отсутствие поворота оси плеч левым боком в направлении метания после отведения ;  Отсутствие переноса массы тела на впередистоящую ногу за счет разгибания сзадистоящей ноги в момент тяги и рывка ;  В и.п. рука с мячом находится на уровне плеча или опущена вниз.  Класс разбивается на команды. Участники эстафеты занимают свои места в коридорах передачи эстафеты. Используется соревновательный метод, бегут на лучший результат с передачей эстафетной палочки. |
| **3.Заключительная часть**   1. восстановительные упражнения. 2. подведение итогов урока | 3 мин. | Выполняют для расслабления мышц. Дыхание глубокое,  амплитуда движений максимальная.  Обсуждение общих недостатков в технике бега и метании.  Домашнее задание: готовиться к контрольным упражнениям. |