***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 упражненияПовороты 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 мин1 мин.1 мин.2 мин.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.5 мин.6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 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 попытки3 попытки3 попытки3 попытки3 попытки3попытки5 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.  |