

Методическая разработка урока по физической культуре для учащихся 8 – го класса

Место проведения: спортивная площадка МБОУ «ЦО с. Нешкан»

Время проведения: 11.00-11.40

Класс: 8

Инвентарь: Малые мячи, эстафетные палочки, секундомер.

Учитель: Бухинов Александр Петрович.

Тема урока: Легкая атлетика.

Задачи урока: 1. Обучение технике эстафетного бега, метанию мяча.

2. Развитие координации, скоростно - силовых качеств, меткости, ловкости.

3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, интереса к физическим занятиям.

Тип урока: Обучающий

Метод проведения: Фронтальный, игровой.

Часть урока	Содержание	Время	Организационно - методические указания
	Подготовительная	6 минут	
I	Построение, сообщение задач урока.	2 минуты	Обратить внимание на внешний вид, количество.
	Разновидности ходьбы: а) На носках, руки за голову б) на пятках, руки на пояс.	2 минуты	Спина прямая, смотреть вперед.
	Бег: а) обычный б) с высоким подниманием бедра в) с захлестыванием голени г) ускорение по прямой.	2 минуты	Спина прямая.
II	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте:	10 минут	

	<p>1. И.П. руки на пояс. Вращения головой 1-4 вправо, 3-4 влево.</p> <p>2. И.П. руки на пояс. Наклоны головой 1- вправо, 2- влево, 3- вперед, 4-назад.</p> <p>3. И.П. руки к плечам. 1-4 вращения согнутых рук вперед, 5-8 назад.</p> <p>4. И. П . ноги на ширине плеч. 1-4 круговые вращения рук вперед, 5-8 назад.</p> <p>5. И.П. руки вперед в замок. 1-2 поворот в право, 3-4 поворот влево.</p> <p>6. И.П. руки за голову. 1-2 наклон вперед, 3-4 наклон назад.</p> <p>7. И. П. Руки на пояс. 1-2 наклон вправо левая рука вверх, 3-4 наклон влево правая рука вверх.</p> <p>8. И.П. руки на пояс. 1- присед руки вперед, 2- встать, 3-4 тоже.</p> <p>9. И. П. О. С. 1- прыжок в стойку ноги врозь руки в стороны, 2- И.П. 3_ прыжок в стойку ноги врозь, руки вверх, 4- И.П.</p> <p>10. И.П. О.С. 1-2 руки через стороны вверх подняться на носки, 3-4 И.П.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Глаза открыты, подбородок касается груди, ухо- плеча, затылок- спины.</p> <p>Ноги на ширине плеч.</p> <p>Руками рисуем большой круг.</p> <p>Смотреть вперед.</p> <p>При наклоне вперед локти сдвигаем, при наклоне назад- раздвигаем. Рука параллельно полу.</p> <p>Пятки не отрывать.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Руки прямые</p>
	Основная		
Ш	<p>1. Передача эстафеты:</p> <p>1) передача эстафетной палочки на месте в парах;</p> <p>2) в ходьбе;</p> <p>3) в медленном беге;</p> <p>4) в четверке (на месте, в ходьбе, в медленном беге;</p> <p>5) в беге в зонах передачи:</p> <p>а) в среднем беге;</p> <p>б) в быстром беге</p>	10 мин	Исправлять ошибки при выполнении передачи палочки: держание палочки, опускание руки принимающим эстафету с запозданием, замедление скорости бега передающим еще до передачи эстафеты.

	<p>2. Метание мяча</p> <p>1) выполнение последних пяти шагов в медленном темпе; бросок обозначается;</p> <p>2) выполнение всего разбега в медленном темпе;</p> <p>3) выполнения разбега и броска в медленном темпе.</p> <p>4) ловля мяча</p>	10 мин	<p>Упражнения в парах. Метатель держит мяч в руке, совершая с ним движение рукой в такт бега. С контрольной отметки, в течение двух следующих шагов (шаги широкие, энергичные), он отводит руку назад, одновременно поворачиваясь боком в сторону метания. Рука с мячом прямо отводится назад от плеч. Третий шаг широкий боковой с правой ноги на левую, рука с мячом в том же положении, что и после второго шага. Четвертый шаг - скрестный; с левой ноги на правую, причем правая нога выносится перед левой. Пятый шаг - широкий выпад с правой ноги на левую с одновременным поворотом тела грудью в направления метания.</p>
	Заключительная	4 минуты	
IV	Построение. Упражнения на восстановления дыхания, подведение итогов. Домашнее задание.		Выявить лучших, выставить оценки. Комплекс ОРУ