**Тема урока:** Легкая атлетика.

**Время проведения:** -12.05

**Класс:**  8

**Инвентарь:** Малые мячи, эстафетные палочки, секундомер, бейсбольная бита.

**Учитель:** Икаева О.В.

**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 | Дозировка | ОМУ |
| **I** | Построение, сообщение задач урока.    Разновидности ходьбы:   а) На носках, руки за голову   б) на пятках, руки на пояс.  Бег: а) обычный  б) с высоким подниманием бедра   в) с захлёстыванием голени   г) ускорение по прямой.    **ОРУ** (в кругу).  **1**. И.П. руки на пояс. Вращения головой 1-4 вправо, 3-4 влево.  **2.** И.П. руки на пояс. Наклоны головой 1- вправо, 2- влево, 3- вперед,  **3.** И.П. руки к плечам. 1-4 вращения согнутых рук вперед, 5-8 назад.  **4.** И. П . ноги на ширине плеч. 1-4 круговые вращения рук вперед, 5-8 назад.  **5.** И.П. руки вперед в замок. 1-2 поворот в право, 3-4 поворот влево.  **6.** И.П. руки за голову. 1-2 наклон вперед, 3-4 наклон назад.  **7.** И. П. Руки на пояс. 1-2 наклон вправо левая рука вверх, 3-4 наклон влево правая рука вверх.  **8.** И.П. руки на пояс. 1- присед руки вперед, 2- встать, 3-4 тоже.  **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.  10. И.П. О.С. 1-2 руки через стороны вверх подняться на носки, 3-4 И.П. | 1 мин      1 мин        3 мин      9 раз      9 раз      9 раз      9 раз    9 раз    9 раз      9 раз    9-12 раз      9 раз      7 раз | Обратить внимание на внешний вид, кол-во.  Спина прямая, смотреть вперед.      Спина прямая.  Бег на носках.        Глаза открыты, подбородок касается груди, ухо - плеча,        Ноги на ширине плеч.    Руками рисуем большой круг.    Смотреть вперед.    При наклоне вперед локти сдвигаем, при наклоне назад - раздвигаем.  Рука параллельно полу.      Пятки не отрывать.    Руки прямые.      Руки прямые |
| **II** | 1. Передача эстафеты: 2. передача эстафетной палочки на месте в парах; 3. в ходьбе; 4. в медленном беге; 5. в четверке ( на месте, в ходьбе, в медленном беге; 6. в беге в зонах передачи:   а) в среднем беге;  б) в быстром беге  **2.** Метание мяча  1) выполнение последних пяти шагов в медленном темпе; бросок обозначается;  2) выполнение всего разбега в медленном темпе;  3)выполнения разбега и броска в медленном темпе.  4) ловля мяча                              **3.** Игра « Лапта» | 15 мин                      10 мин | Исправлять ошибки при выполнении передачи палочки: держание палочки, опускание руки принимающим эстафету с запозданием, замедление скорости бега передающим еще до передачи эстафеты.        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. |
| **III** | Построение. Упражнения на восстановления дыхания, подведение итогов. Домашнее задание. |  | Выявить лучших, выставить  оценки.  Комплекс ОРУ №1 |