

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Метание малого мяча в вертикальную цель с места (с 3-4 м.)

Тип: Обучение

Цель: Учить метанию малого мяча в вертикальную цель с места.

Образовательные задачи: (предметные результаты):

1. Закрепить технику ловли малого мяча

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1. Формировать у учеников навыки выполнения строевых упражнений (коммуникативное УУД).
2. Познакомить учеников с новой подвижной игрой (познавательное УУД).
3. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость (регулятивное УУД)

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
2. Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.

На уроке применялись образовательные технологии:

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозир.	Методические указания
-------------	----------------	------------	--------	-----------------------

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	1. Организовать внимание учащихся на проведение урока.	Организованный вход в спортзал. Построение в одну шеренгу, сообщение задач урока.	1 мин.	Построение, приветствие. Обратить внимание на спортивную форму и правильную осанку. «Равняйся!» - «Смирно!»
	2. Учить построению в шеренгу по одному.	Строевые упражнения: Построение в шеренгу по одному. Один свисток разбегаются по залу, два свистка – встать на своё место, три свистка – продолжать бегать по залу.	1 мин.	Учащиеся стоят по линии на полу. Во время бега не толкаться, не ставить подножек.
	3. Подготовить мышцы стопы к работе.	Ходьба с заданием: на носочках, на пятках, «Мишка» - носки внутрь, «Чарли – Чаплин» - носки наружу, «Цапля» - на носках с высоким подниманием колен. Перекат с пятки на носок.	1 мин.	Дистанция при ходьбе 2-3 шага. Обратить внимание на правильную постановку стоп.
	4. Содействовать укреплению С.С.С. и дыхательных мышц.	Легкий бег. Ходьба с упражнениями на дыхание. Перестроение, через середину в колонну по 4.	1 мин. 1 мин. 1 мин.	Бег по заданному маршруту. 2 шага - вдох носом, 2 шага – выдох ртом.
	5. Совершенствовать выполнение комплекса утренней гимнастики с малыми мячами.	Правила техники безопасности при работе с малым мячом! Комплекс УГГ: 1. И.п. – о.с., мяч в правой руке; 1 - подняться на носки, руки через стороны вверх над головой; 2 – переложить мяч в левую руку; 3 – опуститься на всю стопу, опустить, руки за спину 4 – переложить мяч в правую руку. 2. И.п. – ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – поворот туловища налево, переложить мяч в левую руку; 2 – И.п. 3 – поворот туловища направо, переложить	1 мин. 3 мин. 4-6 раз 4-6 раз	Раздача малых мячей, Интервал - 3 метра. Руки прямые в локтях, тянуться вверх к потолку. Руки в стороны, не опускать вниз – «домиком».
П О				

Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь		<p>мяч в правую руку; 4 – И.п.</p> <p>3. И.П. – ноги шире плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед – вниз, перекатить мяч влево – вправо – влево; 2 – выпрямиться – мяч в левой руке; 3 – наклон вперед – вниз – перекат мяча вправо – влево – вправо; 4 – выпрямить мяч в правой руке.</p> <p>4. И.П. – ноги на ширине ступни параллельно, мяч в правой руке, руки в стороны. 1 – мах левой согнутой ногой, переложить мяч под ногой в левую руку; 2 – И.п. 3 – мах правой согнутой ногой, переложить мяч в правую руку; 4 – И.п.</p> <p>5.И.П. – О.с., мяч в правой руке. 1 – прыжком ноги врозь, дугами наружу руки вверх, переложить мяч в левую руку; 2 – прыжком ноги вместе, дугами наружу руки вниз, переложить мяч внизу в пр.руку; 3 – повторить счет 1; 4 – повторить счет 2.</p>	3-4 раза	Ноги в коленях не сгибать, мяч катаем по полу.
		Перестроить в колонну по 4.	3-4 раза	Спину держать прямую, вниз не наклоняться.
	6 мин.	6.Организовать учащихся для дальнейшего проведения урока.	6-8 раз	Прыжки выполнять в быстром темпе.
	О С Н О В	<p>7.Закрепить технику ловли малого мяча.</p> <p><i>«Школа мяча» разработанная П.Ф. Лесгафтом.</i></p> <p>1. Бросить мяч в пол и поймать. 2. Бросить мяч вверх, дать ему упасть на пол</p>	1 мин. 2 мин. 10 раз. 10 раз.	<p>Перестроить учащихся одновременным поворотом в колонну по 4, по ориентирам. Мяч остается в правой руке.</p> <p>Бросать одной, ловить двумя. Бросать одной рукой, ловить двумя.</p>

Н А Я Ч А С Т Ь О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	8. Учить метанию мяча в вертикальную цель с места (4-5 м.)	и после отскока поймать его.	10 раз.	Бросать одной, ловить двумя. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча двумя руками. Сделать руку «вазочкой». Ловить мяч, сильно сжав пальцы руки. «Хватательное» движение рукой.
		3. Бросить мяч вверх, поймать его без отскока о пол.	10 раз.	
		4. Бросить мяч вверх, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч после отскока о пол.	10 раз.	
		5. Бросить мяч вверх, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч без отскока.	10 раз.	
		6. Бросить мяч вверх, сделать хлопок перед собой, затем за спиной, поймать мяч после отскока о пол.	10 раз.	
		7. Подбросить мяч левой рукой, поймать левой рукой.	10 раз.	
		8. Бросить мяч правой рукой, поймать правой рукой.	10 раз.	
		9. Бросить мяч правой рукой, поймать левой рукой.	10 раз.	
		Имитация метания.	2 мин.	
		1. И.П. – левая нога вперед, мяч за головой в правой руке, вес тела на правой ноге.	10 раз.	
		2. Поворот туловища, перенос вес тела на левую ногу, рука вперед- вверх.	4-6 раз.	Основное в метании мяча – умение сообщить мячу максимальную скорость и нужное направление полета. Расстояние от стены, для метания мяча – 4 метра. Стараться попасть в цель. Метать мяч только по свистку.
		Метание мяча из-за головы, стоя лицом к цели с места.	4 мин.	
		1. И.П.- стоя на правой ноге, левая нога впереди, правая рука вверх, кисть над плечом. Прогнуться. Отвести правую руку за линию плеча. Перенести вес тела на правую ногу.	4 мин.	
		Передавая вес тела на левую ногу, перенести правую ногу на носок, бросок мяча вверх - вперед.	4 мин.	
		По команде 4 ученика выходят на линию метания, одновременно бросают мяч в стену.	4 мин.	
		Подбирают мяч, становятся в конец колонны.	4 мин.	
		На линию метания выходят другие 4 ученика.	4 мин.	
			4 мин.	
		Перестроение из колонны по 4, в колонну по одному. Собрать мячи.	1 мин.	
			1 мин.	
			1 мин.	

15мин.			2 мин.	(пакет)
З	9. Ознакомить учащихся с игрой «К своему мячу!»	Подвижная игра «К своему мячу!» Учащиеся становятся в 2-3 круга. В середине стоит капитан с мячом над головой (мячи должны быть разных цветов). Один свисток, дети разбегаются по залу. Два свистка – присесть и закрыть глаза. В это время капитаны меняются местами. Услышав слова: «К своему мячу!» - дети открывают глаза, бегут к своему мячу, становятся в круг, берутся за руки.		Во время бега, не толкаться, не ставить подножки.
А				
К				
Л				Капитаны смотрят на учителя, меняют место или стоят на месте.
Ю	10. Способствовать развитию внимания учащихся.	Побеждает та команда, которая первая найдет мяч и взявшись за руки, станет вокруг него. За это команде даётся одно очко. Игра продолжается несколько раз. Выигрывает та команда, которая набирает наименьшее количество очков.		
Ч				
И				Вокруг капитана, могут стоять или только девочки, или мальчики.
Т				
Е				
Л				
Б				
Н				
А	11. Организовать учащихся для подведения итогов урока.	Построение в колонну по одному. Выполнить упражнение на правильную осанку – поднять плечи вверх – отвести назад, соединить лопатки и опустить. Поднять подбородок. «Равняйся!» - «Смирно!», Подвести итоги урока, дать задание на дом. Ходьба по залу и выход.	2 мин.	Отметить учеников, которые хорошо занимались на уроке, а также тех, кто плохо занимался или своим поведением мешал учителю вести урок.
Я				
Ч				
А				
С				
Т				
Б				
4 мин.				