|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока и их продолжительность** | **Частные задачи к конкретным видам упражнений.** | **Содержание учебного материала.** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1. Вводно-подготовительная часть. 15 минут | Организовать класс для проведения урока.Подготовить организм учащегося к основной части урока:а) подготовить сердечно-сосудистую систему к выполнению заданий. | 1. Построение в шеренгу. Рапорт. Сообщение задач урока.2. Ходьба в обход по залу в колонне по одномуа) ходьба без заданияб) ходьба на носках, руки в стороны.в) ходьба на пятках, руки за спину.3. Бег по залуа) бег без заданияб) бег с захлестыванием голени назадв) бег с высоким подниманием бедраг) Приставной шаг правым боком; левым бокомд) бег переходящий в ходьбу.4. Выполнить комплекс ОРУ с набивными мячами.а) И.п. – основная стойка; мяч в руках.Подъем прямых рук наверх.б) И.п.- основная стойка, мяч в руках, прижат к груди.Сгибание и разгибание рук вперед.в) И. п. – основная стойка, мяч держится двумя руками за головой.Сгибание туловища вперед.г) И.п.- ноги врозь, туловище наклонено вперед параллельно полу, мяч в двух руках прижат к груди. Сгибание и разгибание рук. д) И.п. – основная стойка, мяч в двух руках за головой.Приседания.е) И. п. – присед, ноги вместе. Мяч в двух руках за головой.Выпрыгивания наверх.ж) И.п. – упор лежа, мяч на полу. Отжимания.МальчикиДевочки | 1 мин2 мин60 м30 м30 м3 мин100 м60 м60 м100 м15 раз15 раз15 раз15 раз10 раз.10 раз15 раз10 раз | Команду подавать четко, добиваться организованного выполнения.Следить за дистанцией и правильностью выполнения задания.Указать темп бега, чтобы избежать столкновений и травм. Следить за дистанцией и правильностью выполнений задания.Для выполнения ОРУ класс необходимо перестроить в 2 шеренги. Следить за амплитудой движений. Следить, чтобы упражнения выполнялись строго под счет.Следить за правильным выполнением упражнений. |
| 2. Основная часть.25 минут | Повторение техники метание набивного мяча весом 1 кг.Повторить технику выполнения бросков мяча различными способами: постановка ног, рук, правильная работа туловища. | 5. Показ слайдов:1. Способы метания набивного мяча.2. Бросок из-за головы двумя руками с одного шага.3. Бросок от плеча одной рукой.4. Бросок двумя руками от груди.5. Сидя на полу, ноги врозь, бросок двумя руками из-за головы.6.Бросок из-за головы двумя руками с одного шага.7. Бросок от плеча правой рукой.8. Бросок от плеча левой рукой.9. Бросок двумя руками от груди.10. Сидя на полу, ноги врозь, бросок двумя руками из-за головы.11. Игра «Перестрелка». | 1 раз1 раз1 раз1 раз2 раза10 мин | .Для выполнения бросков класс необходимо перестроить в четыре колонны.Следить за правильностью выполнения броска. Выполнять броски и идти за мячом только по команде учителя.Следить за соблюдением техники безопасности.Следить за соблюдением правил игры. |
| 3. Заключительная часть 5 минут | Содействовать осмыслению учащихся результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | 12. Построение в шеренгу.13. Подведение итогов урока: оценка степени решения задач, выявления мнений учащихся о результативности и их деятельности и выставление оценок за урок (оценка выполнения ОРУ с набивными мячами) | 5 мин | Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке. |

**Конспект урока физической культуры для учащихся 6-а класса.**

Тема урока: Повторение техники бросков набивного мяча весом 1 кг различными способами.

Основные задачи:

1. Повторение техники выполнения бросков набивного мяча весом 1 кг различными способами с помощью теоретического материала и практических заданий;
2. Способствовать координации движений применительно к броскам набивного мяча;
3. Способствовать воспитанию умения работать в группе, соблюдая технику безопасности;
4. Способствовать закреплению у учащихся знаний о техники выполнения бросков набивного мяча различными способами.

Место проведения занятия: спортивный зал

Время проведения: 11.00 – 11.45

Дата проведения: 24.04.2014г.

Конспект составил: Абдрахманова Анастасия Владимировна, учитель физической культуры ГОУ СОШ №318 Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга.

**Анализ урока.**

Данный урок был направлен на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

* Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;
* Положительное отношение к учению, к познавательной деятельности, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
* Осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, осваивать новые виды деятельности;
* Умение оценивать своих действий и поступков;
* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные результаты:

* Коммуникативные: уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, уметь сотрудничать в паре, в группе;
* Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности; адекватно оценивать свои достижения; осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;
* Познавательные: в заключительной части урока уметь оптимизировать дыхание и частоту сердечных сокращений.

Предметные результаты:

* Знать технику метание набивного мяча весом 1 кг различными способами;
* Правильно выполнять общеразвивающие упражнения с набивными мячами весом 1 кг;