|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 одному  а) ходьба без задания  б) ходьба на носках, руки в стороны.  в) ходьба на пятках, руки за спину.  3. Бег по залу  а) бег без задания  б) бег с захлестыванием голени назад  в) бег с высоким подниманием бедра  г) Приставной шаг правым боком; левым боком  д) 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.  Мальчики  Девочки | 1 мин  2 мин  60 м  30 м  30 м  3 мин  100 м  60 м  60 м  100 м  15 раз  15 раз  15 раз  15 раз  10 раз.  10 раз  15 раз  10 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 раз  1 раз  1 раз  1 раз  2 раза  10 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;