**Тестирование метания мешочка на дальность.**

**Цели:** разучить разминку с мешочками, направленную на развития координации движений; провести тестирования метания мешочка на дальность; провести подвижную игру.

**Формируемые УУД:** *предметные*: иметь представление о технике метания мешочка на дальность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку направленную на развития координации движений, играть подвижную игру; играть в подвижную игру: *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата ; *личностные:* развития адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развития этических чувств, доброжелательности и эмоциональности – нравственного отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, мячи, рулетка.

**Дата и время:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержания уроков** | **Дозировка** | **Методическое указание**  |
| **1** | **Вводная часть****1.Построение в одну шеренгу.****Организационные команды.**Для проверка того, как ученики помнят право, лево, учитель проводит упражнения на внимание.Звучит команда Направо и Налево!Сделать 4-8 раз поворотов, похвалить тех, кто справился хорошо, и попросить тех, кто много ошибался, следующий повнимательнее. - Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!После расчета. Первые на месте, вторые три шага вперед шагом марш.- Налево в обход шагом марш! - Задания на бег: можно обгонять друг друга, но при условии, что обгон не будет мешать тому, кого обгоняют. Вам выбрать удобную скорость бега, чтобы пробежать все нужное время.- Шагом марш! Бегом марш!Бег - Те, кто устает во время бега, не должны останавливаться на месте. Нужно отойти внутрь круга и там уже идти шагом, постепенно восстанавливая силы и дыхание.Переходи на шаг **2. Разминка с мешочками (мячами)**Это упражнения проводят для лучшей разминки плечевых суставов, которые получают основную нагрузку при метании | **15/****2//** | Построение в одну шеренгуУчащиеся выполняют команды четко и быстро, не глядя друг на друга. Учитель обращает внимание детей на соблюдение дистанции и скорость, правильный подбор темпа и ритмаУчащиеся выполняют дыхательные упражненияУметь выполнять разминку.Учащиеся выполняют четко и правильно |
|  |  |  |  |
| **2** | **Основная часть** **1. Тестирование метание мешочка на дальность** - В первый раз будем метать по очереди. Каждый метает по сигналу. Что это будет – это свисток. - Предупреждаю: за мешочками можно будет бежать только после того, как все совершает свои броски.За мешочками марш!Учитель показывает правильную технику выполнения. -Если метания выполняется правой рукой, левую ногу ставят вперед, замах идет из –за головы согнутой рукой. Мешочек должен полететь не только вперед, но и вверх, иначе он слишком быстро упадет на землю, но в то время его нельзя и слишком высоко вверх бросать, иначе вся сила броска и скорость уйдут на то, чтобы подняться мешочку вверх, а не пролететь вперед. - Теперь начнем метание с замыкающего. **2.Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»**Класс делится на команды, рассчитавшись на первый и второйКаждая команда 2 раза бросала и 2 раза собирала.  **3. Подвижная игра «Гуси лебеди»** | **25/** | Ученики внимательно слушают учителюУченики бегут за своими мешочками и возвращаются на исходные места. Отметить ошибки.Ученики бросают мешочки. |
| **3** | **Заключительная часть**Построение. Учитель подводит итоги игр.**Упражнение на внимание** -Выполнять надо с закрытыми глазами. Я буду давать команды. Ваша задача – не ошибаться. Вперед! Назад!Учитель дает команды с постепенным ускорением. Учитель поощряет тех, кто безошибочно выполнил упражнение, и объявляет об окончании урока. **Домашнее задание** Узнать о чемпионах  | **5/****30//****10//** | Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.Ученики выполняют команды.Ученики стоят с закрытыми глазами, ноги вместе.Учитель похвалить детей за выполнение и объявлять об окончании урока. |