

Компетенция урока и 10-12
по физической культуре
для НЛО масса
учителя ФК Ушаковой В.С.

Задачи:

- 1) Обучение технике метания малого мяча на дальность, точность, на заданное расстояние;
- 2) Развитие ОРА, ДС, ССС и скоростно-силовых способностей;
- 3) Воспитание активности, дисциплинированности.

Место проведения: стадион / спорт. зал.

Время проведения: 45 мин.

Инвентарь: теннисная мячи, 2 м/м, флажки (орлядки), обручи

Ход урока

этап урока	частные задачи	Средства	длительность	О. м. у.
подготовительная (5 мин)	1) организовать класс на начало урока	а. построение б. расклет	1'	Отметить отсутствующих, проверить наличие спорт. формы
	2) создать целевую установку на урок	а. сообщение задач	30"	
	3) подготовить организационные вопросы к предстоящим упражнениям	а. ходьба б. бег в. ОРУ: - и.п. - ноги врозь - тировые наклонные вперед, руки в стороны.	0,5кр. 2кр. 3расс	Без задания. Траект средней План упражнения

н о д з о т н о о ч и т е л ь н а з

1- поворот плеч вправо, н.р. касаются и.п.

2- и.п.

3-4 - то же, в др. сторону

- и.п. - н.р. вверх, 4-5 м
с.р. вниз.

Руки расслабить

на каждой руке круговое движение руками (разнаки) затем наоборот

- и.п. - о.с. 4-5 м

Мах правой рукой, стопу "брызнуть на себя"

1- мах правой, мах левой ногой
2- то же, с др. ноги

- и.п. - упор на плеч. стенку, стоя лицом к ней. 2 раунда

Поркнуться на опорной ноге на переднюю часть стопы. Угол прямая

1-3 - мах бедра вверх;

4-6 - махи правой ногой в сторону;

7-9 - отведение ног назад

вверх

- и.п. - стоя спиной к плеч. стенке, хват руками за рейку на уровне головы 4 раунда

Летки ног ставим вилотную к стене. Прямая вверх смотрит вверх.

1-2 - выпрямить руки, прогнуться

3-4 - и.п.

- и.п. - стоя лицом к плеч. стенке, хват руками за стенку на уровне головы 4 раунда

Угол ног ставим вилотную к стенке. Голову поднять вверх.

1-2 - выпрямить руки, прогнуться

назад, бедрами прижаться к рейке

3-4 - и.п.

- и.п. - упор руками на плеч. стенку, лицом к ней 2-3 раунда

С каждой стороны, опираясь на руку вниз, вертеть более вправо и влево в кол/смет.

всестороннее движение ног на

Э
А
К
З
О
О
Е
О

Броски мяча в цель, расположенную на расстоянии 4 м - для дев, 5 м - для маль.

4-5 раз

Б. То же после предварительного укола увеличить расстояние до 8-10 м светл.

3-4 раз

Акцентировать внимание на начале броска с разбегания тир-блица поперечное движение пр. плеча вперед и назад обратное движение руки.

В. То же, левая нога вперед, правая слегка согнутая в колене увеличить расстояние до 10-12 м. светл.

3-4 раз

Обратить внимание на начало броска с разбегания пр. плеч с поперечным и нормальным вывернутыми тир-блица.

г. Броски мяча в рам. цель (обруч, диски)

3'

В полной координации

д. Метание мяча в полной координации на дальность с места

3'

То же

Закрепительная (5 мин)

б) Восстановить stamina после нагрузки

а. ходьба с востановительная ходьба

1 пр.

Самостоятельно

в) Организовать класс на конец урока

а. построение

30"

Подвести итог