Тема:  Метание мяча в вертикальную цель.

Цель: Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.

Задачи: 1. Метание мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность,

                 в вертикальную цель.

     2. Развитие скоростных и  координационных способностей в играх – эстафетах.

     3. Воспитание чувства  коллективизма.

Тип урока: учебный

Вид урока: Предметный

Место проведения:

Инвентарь: мячи для метания, скакалки, свисток, фишки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дози-ровка | Организационно-методические  указания | Универсальные учебные  действия (УУД) |
| Подготовительная часть урока 10 минут |  |  |  |
| 1. Построение в 1 шеренгу.  2. Сообщение цели и задач урока.  3. Ходьба: на носках,  - на пятках,  - на внешней стороне стопы,  - на внутренней стороне стопы,  4. Беговые упражнения:  - приставными шагами,  - с высоким подниманием бедра,  - с захлёстом голени,  - бег из разных И.п.  - ходьба спиной вперёд,  - ходьба в присяде,  - ускорение,  - ходьба на месте.  5. Прыжки на скакалке.  6. Комплекс общеразвивающих упражнений  без предметов № 1.  (см. Приложение № 1) | 1 мин.  1 мин.    1 мин.    1 мин.    1 мин.  5 мин. | Обратить внимание на спортивную форму.  Следить за правильным положением рук, спину держать прямо.  Вперёд не наклоняться.  Руки на пояс,  Спина прямая  Касаться ягодиц  Руки на коленях  Дыхание не задерживать  Выполнять чётко и правильно задания.  Дыхание не задерживать, соблюдать технику безопасности. | *Планируемые личностные результаты:*  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных  изменяющихся, вариативных условиях.  Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  *Планируемые метапредметные результаты*:  Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.  Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. |
| Основная часть урока 25 минут |  |  |  |
| Метание мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность,  в вертикальную цель.  Развитие скоростных и  координационных способностей в играх – эстафетах. | 13мин.  12мин. | Соблюдать технику безопасности. Дыхание не задерживать. Руку в локте не сгибать.  Следить за правильным выполнением задания.  Соблюдать технику безопасности. Исправлять допущенные ошибки при выполнении. | *Коммуникативные виды УУД:*  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| Заключительная часть урока 5 минут |  |  |  |
| Игра на внимание «Запрещённое движение».  Учитель объясняет   правила игры,   контролирует  выполнение правил игры. | 4 мин. | Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад, дыхание спокойное, внимательно слушать команды учителя. | *Планируемые предметные результаты:*  Описывать технику метания малого мяча.  Осваивать  технику метания малого мяча.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  Проявлять качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  Знать:  правила техники безопасности при выполнении метаний и бросков набивного мяча.  Организовывать и  проводить  подвижные игры с элементами  метания. |
| Подведение итогов урока.  Организованный выход из зала. | 1 мин. | Следить за дисципли-ной. Отметить всех учеников. |  |