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-методическиеуказания | Универсальные учебныедействия (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 упражненийбез 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 прямаяКасаться ягодицРуки на коленяхДыхание не задерживатьВыполнять 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 другихПроявлять 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 упражненийОсознание 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, контролируетвыполнение 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 мячаПроявлять 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. |  |