**УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ТЕМА УРОКА**

****

***Тема***: Метание спортивных легкоатлетических снарядов.

***Тип урока***: интегрированный, урок – практикум.

***Программа***  В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»»(2010 г.). Т.А. Ульянова «Рабочая программа для 10-11 классов»(2013 г.). Раздел программы: «Легкая атлетика».

***Цель урока****:* формировать навык метания в сочетании с усвоением знаний о баллистическом движении (физика)

***Задачи урока*:**

1. Осваивать правильный навык метания гранаты 700г и толкания

ядра 5 кг, 4 кг.

2.Расширять представление о баллистическом движении.

3.Развивать общую ловкость, быстроту движений, способность к зрительной дифференцировки.

4.Прививать стойкий интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями

5.Приобретать опыт общения со сверстниками.

***Методы обучения***: репродуктивный, соревновательный, контроля и самоконтроля, практический, идеомоторный, демонстрационный, индивидуальный, иллюстративно-наглядный, частично-поисковый, исследовательский.

***Методы организации****:* фронтальный, поточный, посменный.

***Методы выполнения упражнений****:* повторный, интервальный

***Формы обучения****:*групповая, индивидуальная

***Технологии***: технология деятельностного метода, дифференцированного обучения, здоровьесберегающая, познавательно-развивающая.

***Оборудование и инвентарь*:** спортивные снаряды: гранаты 700 г, ядра 4кг, 5 кг.700 г, гимнастические палки, красный и белый флажки.

***Технические средства:*** весы напольные и ручные, ростомер, видеокамера, красные и белые флажки.

***Место проведения***: центральный стадион, кабинет информатики

***Ожидаемые результаты***: коллективная и индивидуальная учащихся позволила показать положительный результат в освоении двух видов метательных упражнений. Межпредметная связь физкультурыс физикой оптимизировала процесс обучения.

***Подготовительная работа***

Проверка безопасности места проведения урока и целостности спортивных метательных снарядов.

***Структура урока***

I. Введение в урок

II. Антропометрические и весовые показатели

III. Практическая деятельность

IV. Исследование

V. Оценочно-рефлексивная деятельность .

***I.Введение в урок.***

Проведение инструктажа о правилах безопасности на уроках метания, работы с инвентарем

***II .*** ***Антропометрические и весовые показатели***

на антропометре измеряют рост, определяют массу тела с помощью напольных весов. Все результаты фиксируют в таблице у учителя.

***III. Практическая деятельность***

Учащиеся выполняют упражнения суставной гимнастики: различные вращательные движения лучезапястными суставами, локтевыми, плечевыми, тазобедренными, коленными, голеностопными ;наклоны, повороты, статическую и динамическую растяжку, упражнения с гимнастической палкой: выкруты, прыжки.

***Метание гранаты***

Выполнение предварительных бросков, затем три зачетные. Все попытки снимаются на видеокамеру. После каждого броска происходит групповое обсуждение. Таким образом вырабатывается умение творчески применять легкоатлетические упражнения в метании и воспитывает обучающихся к объективной оценке своих возможностей.

***Толкание ядра.***

Демонстрация учителем правильного держания ядра. Затем просматривают видеозапись с выступлением некоторых учащиеся в первенстве города по легкой атлетике в дисциплине: толкание ядра.

Выполнение разминочных упражнений с ядрами: жонглирование, вбивание ядер.

Выполнение толкания ядра с места, со скачка. Физически слабее учащиеся толкают ядро 4 кг. После каждого броска происходит обсуждение.



Затем три оценочных броска. Результаты фиксируются учителем.

***IV. Исследование***

Собирают спортивные снаряды и инвентарь, покидают организованно стадион, переодеваются и направляются в кабинет информатики.

На доске пишется формула дальности полета физического тела, брошенного под углом к горизонту.

2

Vо

S = --- sin 2a

g

Каждый учащийся, используя свое изображение на видеокамере, измеряет транспортиром угол вылета снаряда и по формуле вычисляют начальную скорость полета.

***V. Оценочно-рефлексивная деятельность***

После подсчетов разворачивается дискуссия: от чего зависит дальность полета гранаты и ядра. Учитель объявляет оценки.