**Тема:**  «Метание малого мяча»

**Цель:** Формирование техники метания малого мяча в цель;

**Планируемые результаты:**

Образовательные задачи (предметные результаты):

1. Иметь углублённые представления о метании малого мяча.

2.Развивать координацию движения в процессе работы на уроке, точность в процессе метания мяча в цель.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1.Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.

2.Развитие точности метания в цель.

3.Разучение техники метания малого мяча.

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1.Развитие мотивов учебной деятельности.

2.Осознание личностного смысла учения .

3. Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.

**Место проведения:** Спортивный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Доз-ка** | **ОМУ** | **УУД** |
| **Подготовительная часть урока 15 мин.** |
| **Построение, приветствие, сообщение задач урока.**Строевые упражнения.**Ходьба.****Упражнения в ходьбе.**1.Ходьба на носках.2. Ходьба на пятках.3.Ходьба на внешней стороне стопы.4.Перекат с пятки на носок.Ускоренная ходьба.**Бег.****Бег с заданием.**1. Бег с захлёстом голени.2. Бегс высоким подниманием бедра.3. Приставной шаг.4. Бег со скрестным движением рук.Ускоренная ходьба!Упражнения на восстановления дыхания**Перестроение** | 1 мин.5 сек.10 сек.10 сек.10 сек.10 сек.5 мин.15 сек. 15 сек.15 сек.30 сек. 30 сек.30 сек. | Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно! Здравствуйте ребята! Меня зовут Анастасия Николаевна. Сегодня на уроке мы с вами разучим технику метания малого мяча в цель и поиграем в подвижные игры. Напра-во! Напра-во! Кру-гом! Нале-во! Кру-гом! В обход на лево шагом марш!Дистанция два шага!Руки вверх, на носках, марш!(пальцы прижаты, ладони во внутрь, спина прямая)Руки за голову, на пятках. (спина прямая, смотреть прямо, локти в стороны)Руки на пояс, на внешней стороне стопы.(перекат с пятки на носок)Перекат с пятки на носок. Становимся на пятку, затем вес тела переносим с пятки на носок. Бегом марш!Руки в локтях согнуть, приготовиться к ускоренной ходьбе, ускоренной ходьбой марш!Дистанция два шага! Из строя не выходить.Бег с захлёстом голени, марш! (Спина прямая, становимся на переднюю часть стопы)Бегс высоким подниманием бедра.(Спина прямая, становимся на переднюю часть стопы, бедро выше)Бег приставным шагом: левым боком; правым боком; чередуя 2 правых, 2 левых.Бег со скрестным движением рук: вперед; за спину, вверх, вперёд вниз.Ускоренной ходьбой марш! ( темп задать хлопками)Шагом, марш!Руки рез стороны вверх, вдох; вниз, наклон, выдох.Направляющий на месте, раз-раз-раз-2-3, на месте стой! раз два. Нале-во! На 1-3 расчитай-сь! 1 номера на месте, 2 два шага вперёд, 3 четыре шага вперёд, шагом марш! Раз,2,3,4. | Формировать умение проявлять дисциплинированность.Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений. |
| **ОРУ.****1.И.п. – о.с. –** повороты головы:1 – наклон головы вперёд2 - наклон головы назад3 - наклон головы влево4 – наклон головы вправо**2.И.п.-** узкая стойка ноги врозь, руки к плечам, круговые движения в плечевом суставе:1-2-круговые движения в плечевом суставе вперед3-4-круговые движения в плечевом суставе:назад**3.И.п.-**узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью1-2-отведение согнутых рук назад3-4-отведение прямых рук назад с поворотом в левую сторону5-6-отведение согнутых рук назад7-8-отведение прямых рук назад с поворотом в правую сторону**4И.п.-**широкая стойка ноги врозь, руки на пояс1-4**-** круговые движения туловищем в правую сторону5-8- круговые движения туловищем в левую сторону**5.И.п.-** узкая стойка ноги врозь1-руки вверх, прогнуться2-наклон вперед, руками касаемся пальцев ног3-присед, руки вперёд4-и.п.**6.И.п-**широкая стойка ноги врозь, руки вперед в стороны1- правой ногой к левой руке2-и.п.3-левой ногой к правой руке4-и.п.**7.И.п.-** широкая стойка ноги врозь, руки на пояс1-наклон вперед, двумя руками дотронуться до носка правой ноги2-наклон вперед, двумя руками дотронуться пола3-наклоны вперёд, двумя руками дотронуться до левой ноги4- и.п.**8**.**И.п**.- о.с. прыжки1 – прыжок ноги врозь, хлопок над головой 2 – ноги вместе, хлопок за спиной3 - прыжок ноги врозь, хлопок над головой4 - ноги вместе, хлопок за спинойУпражнение на восстановления дыхания | 6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз.6-8 раз. | Выполнять точно под счёт, плавноАмплитуда движения больше.Выполнять точно под счет.Поворот с большей амплитудой, спина прямая, отведение резче.Ноги в коленях не сгибать, наклон глубжеАмплитуда движения больше, стопы от пола не отрывать.Ноги в коленях не сгибать, мах выше, носок оттянут. Выполняем строго под счет.Выполнять строго под счёт.Ноги в коленях не сгибать.Прыжок выше, хлопок чётче.Руки через стороны вверх - вдох, наклон вперёд, выдох.(вдох через нос, выдох через рот) | Развитие гибкости, скорости выполнения упражнений.Развитие гибкости, повышение функциональных возможностей организма. |
| **Основная часть 20-25 мин.** |
| **Перестроение. Объяснение техники метания.**Выполнение метания. | 2 мин.2 раза.. | Метания – это легкоатлетические упражнения, которые требуют кратковременных, но значительных усилий.Мяч удерживается фалангами пальцев.Левая нога на пол шага вперёд, правая стоит на носке. Смотрим в сторону броска. Мяч удерживается в правой руке перед собой, рука в локте согнута, локоть опущен. После следует замах: рука прямая отведение руки вниз назад; вес тела переносится на правую ногу. Концентрируемся на цели, бросок, во время броска вес тела переносится на левую ногу.При выпуске мяча туловище не сгибать.На первый 1-2 расчитай-сь! 1 номера на месте, 2 номера 8шагов вперёд. Шагом марш! Напра-во! К направляющему сом-кнись!Выполняем метание в цель, метающий подходит к линии метания, выполняет метание, подбирает мяч, передаём следующему, становимся в конец строя и т.д. Из колонны не выходить, метание не выполняется, когда в секторе находится кто-либо.  | Развивать координацию движения в процессе работы на уроке, точность в процессе метания мяча в цель. |
| **Заключительная часть 5 мин** |
| 1.Построение2.Подведение итогов3. Игра на внимание «Вода,суша»4. Домашнее задание:5. Организованный уход из зала |  |  Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!- Какая была поставлена задача на сегодняшнем уроке?- Какие игры играли на уроке?- Справились ли мы с поставленной задачей?Когда я говорю «вода»,выполняем прыжок вперед, а когда «суша», то прыжок назад, кто ошибается выбывает из игры. Мальчики отжимания 15 раз, девочки пресс 15 раз.Всем спасибо! Урок окончен! В раздевалку шагом марш! | Развитие внимания. Формировать умение проявлять дисциплинированность. |