**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 вперёд  2 - наклон головы назад  3 - наклон головы влево  4 – 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 вперед  3-4-круговые движения в плечевом суставе:  назад  **3.И.п.-**узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью  1-2-отведение согнутых рук назад  3-4-отведение прямых рук назад с поворотом в левую сторону  5-6-отведение согнутых рук назад  7-8-отведение прямых рук назад с поворотом в правую сторону  **4И.п.-**широкая стойка ноги врозь, руки на пояс  1-4**-** круговые движения туловищем в правую сторону  5-8- круговые движения туловищем в левую сторону  **5.И.п.-** узкая стойка ноги врозь  1-руки вверх, прогнуться  2-наклон вперед, руками касаемся пальцев ног  3-присед, руки вперёд  4-и.п.  **6.И.п-**широкая стойка ноги врозь, руки вперед в стороны  1- правой ногой к левой руке  2-и.п.  3-левой ногой к правой руке  4-и.п.  **7.И.п.-** широкая стойка ноги врозь, руки на пояс  1-наклон вперед, двумя руками дотронуться до носка правой ноги  2-наклон вперед, двумя руками дотронуться пола  3-наклоны вперёд, двумя руками дотронуться до левой ноги  4- и.п.  **8**.**И.п**.- о.с. прыжки  1 – прыжок ноги врозь, хлопок над головой  2 – ноги вместе, хлопок за спиной  3 - прыжок ноги врозь, хлопок над головой  4 - ноги вместе, хлопок за спиной  Упражнение 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, плавно  Амплитуда движения больше.  Выполнять точно под счет.  Поворот с большей амплитудой, спина прямая, отведение резче.  Ноги в коленях не сгибать, наклон глубже  Амплитуда 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.Построение  2.Подведение итогов  3. 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. |