

Тема: Закрепление техники стартового разгона, развитие скоростных способностей.

Задачи урока:

Образовательные (предметные):

- Закрепление техники стартового разгона, развитие скоростных способностей., обучение технике метания малого мяча на дальность

- Закрепление понятия двигательных действий.

- Укрепление здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.

Развивающие (метапредметные):

- Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

- Развитие умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить.

- Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Воспитательные з (личностные):

- Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.

- Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Тип урока: комбинированный, обучающий.

Метод проведения: групповой, индивидуальный.

Место проведения: спортивная площадка

Инвентарь: теннисные мячи, волейбольный мяч.

Этап урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упр-я	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	УУД	Виды контроля
Ориентировочно-мотивационный 12 мин	<p>1. Построение, приветствие.</p> <p>Подготовка к изучаемому материалу.</p> <p>- Сегодня на уроке мы будем вспоминать то, что мы уже умеем и знакомиться с новым видом двигательных действий. Для начала посмотрите предметы с какими вы сегодня будете работать. В одной руке у меня (учитель показывает)...</p> <p>Дети: «Секундомер».</p> <p>-Значит мы будем продолжать закреплять технику...</p> <p>Дети: «Прыжка в длину с разбега».</p> <p>-А в другой (учитель показывает)...</p> <p>Дети: «Теннисный мяч».</p> <p>-Значит мы будем сегодня...</p> <p>Дети: «Метать».</p> <p>-Правильно, мы будем метать мяч на дальность .</p> <p>Давайте назовем тему урока.</p> <p>Для чего нужно обучаться технике стартового разгона и метанию мяча на дальность?</p> <p>- С чего необходимо начинать урок?</p> <p>Дети: «С разминки»</p> <p>- Для чего необходимо проводить разминку в начале урока?</p> <p>Дети: «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе».</p> <p>-Молодцы! Итак, начнем с разминки.</p>	<p>Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала.</p> <p>Наводящими вопросами вывести на задачи урока.</p>	<p>Выполнить построение в шеренгу.</p> <p>Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.</p> <p>Формулируют тему урока.</p> <p>Отвечают для чего это нужно.</p>	Фронтальная	<p>Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.</p> <p>Формирование знаний о значении разминки.</p>	Самоконтроль, текущий.
	<p>2..Медленный бег</p> <p>3.Разновидности ходьбы:</p> <p>-обычная;</p> <p>-на носках;</p> <p>-на пятках;</p> <p>-спиной вперед;</p> <p>-обычная.</p>	<p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.</p>	<p>Выполняют команды</p>	Групповая	<p>Формирование умения реагировать на звуковые команды.</p> <p>Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и</p>	Текущий

	<p>4.СБУвчередовании с ходьбой:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с высоким подниманием бедра -с захлестываниебм голени -многоскоки -ускорение <p>5. ОРУ</p> <ul style="list-style-type: none"> -И.п.-о.с. наклон головы вперед, назад, вправо, влево. -И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны. 1-4 вращение в кистевом суставе; 5-8 вращение в локтевом суставе; 9-12 вращение в плечевом суставе -И.п.-ст. ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 отведение согнутых рук назад; 3-4 отведение прямых рук назад. -И.п.- ст.ноги врозь, руки к плечам. 1- наклон к правой ноге; 2- наклон вперед; 3- наклон к левой ноге; 4- и.п. -И.п.- ст. ноги врозь, руки впередвверх. 1.скрестный мах левой;2.и.п. 3.скрестный мах правой;4.и.п. -И.п.- выпад вперед на левой, руки на колене. 1-2 пружинистые приседания на левой; 	<p>Осуществить контроль за проведением ОРУ</p> <p>Обращать внимание на правильное выполнение упр-й (положение рук, ног, обращать внимание на осанку)</p>	<p>Выполняют команды</p> <p>Проводится комплекс упражнений разработанный освобожденным учащимся (Д/з). Выполняют упр.</p>		<p>оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения</p> <p>Уметь контролировать и оценивать свои действия.</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Формирование способности отбирать физические упр. по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы</p>	
--	--	--	---	--	---	--

	<p>3-4 пружинистые приседания на правой.</p> <p>-И.п- ст. ноги врозь, руки за спину 1-4 прыжки на правой, левую сторону; 5-8 прыжки на левой, правую сторону.</p> <p>-Дыхательные упр.</p> <p>-Мы подготовили организм к основной работе. Давайте вспомним чем мы будем заниматься. Чему вы хотели бы научиться? Дети: «Хорошо прыгать и метать». -Молодцы! Те кто хорошо освоит задания, может помочь своим друзьям! Удачи!!!</p>	Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий.	Вспоминают и формулируют задачи урока. Отвечают на вопрос.		Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья	
Операционно-исполнительский 28 мин	<p>4. Стартовый разгон</p> <ul style="list-style-type: none"> Ускорения с высокого старта 15-20 м; Ускорения с низкого старта на 15-20 м; Бег с высокого старта на 30 м. То же с низкого старта; Бег на 60 м. <p>5.Метание малого мяча в горизонтальную цель.</p> <ul style="list-style-type: none"> объяснение выполнения метания – основные фазы; 	<p>Обратить внимание на постановку ног с носка Требовать акцентированного отталкивания стопой, предельного разгибания ноги, энергичного выноса бедра маховой ноги вверх - вперед, в сочетании с работой рук. Следить за постепенным подниманием туловища со старта. <u>В процессе выполнения допущенные ошибки являются д/з (для каждого индивидуально)</u></p> <p>Разделить на отделения. Следить за правильным отведением метаемой руки, за захватом снаряда. Не опускать голову вниз в</p>	<p>Выполняют задания. <u>Дети которые не могут выполнить данное упр. отрабатывают технику отдельных элементов.</u></p> <p>Определяют метаемую руку.</p>	Групповая, индивидуальная	<p>Овладение навыками выполнения стартового разгона, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений.</p> <p>Овладение навыками изучаемого двигательного действия в изменяющихся внешних условиях</p> <p>Описывать технику метания, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением</p>	Текущий

	<ul style="list-style-type: none"> метание мяча по коридору <p>6.Игра «Попади в цель»</p>	<p>момент выпуска снаряда, активно выполнять хлестообразное движение кистью метаемой руки в финальном усилии. Обруч на полу, работа в парах цель расположена на расстоянии 3-4, 5-6 м от линии метания.</p> <p>Класс делится на две команды(по половому признаку или по степени физической подготовленности), выстраиваются в колонны лицом друг к другу на расстоянии 5-6 м одна от другой.В руках у направляющего одной из команд волейбольный мяч В центре между группами ассистент из числа освобожденных держит обруч. По сигналу направляющий бросает мяч в обруч первому номеру второй команды, а сам перебегают в конец своей колонны. Игрок поймавший мяч бросает его обратно и становится в конец своей колонны и т.д. Если игрок не попал в обруч, он повторяет бросок. Игра заканчивается когда мяч вновь окажется у начинавшего игру.</p>	<p>Выполняют задание Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.</p> <p>Слушают. Выполняют.Обсуждают.</p>		<p>ошибок.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упр-й. соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применение освоенных двигательных действий в игровой деятельности.</p>	
Рефлексивно-оценочный	<p>7.Построение.</p> <p>8. Беседа</p> <p>- Ребята, кто не смог справиться с заданиями? С какими?</p> <p>-А кто считает, что справился с</p>	<p>Провести построение.</p> <p>Провести беседу.</p>	<p>Дети анализируют и объективно оценивать результаты собственной деятельности</p>	Фронтальная.	<p>Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.</p>	

5 мин.	<p>поставленными задачами урока?</p> <p>-С помощью каких навыков и умений вы справились с заданиями?</p> <p>-Над чем необходимо поработать еще?</p> <p>9.«Прости меня»</p> <p>10.Подведение итогов. Оценки. Д/З выполнение упражнений на развитие координационных способностей</p> <p>11. Перед коллективным выходом из зала просьба к детям: -Ребята, прежде чем вы покинете занятие я вас попрошу каждого на листочке нарисовать смайлик грустный или веселый. С их помощью вы оцените свою работу на уроке <i>Спасибо за урок!</i></p> <p>11.Коллективный выход из зала</p>	<p>Предложить детям попросить прощение друг у друга. Вначале просит учитель, всегда можно найти за что.</p> <p>Отметить всех учеников. Указать за что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты.</p> <p>Приготовить листки, фломастеры. Образцы смайликов.</p>	<p>Дети просят прощение друг у друга.</p> <p>Адекватно воспринимать оценку</p> <p>Дети рисуют смайлики.</p>		<p>Овладение умением находить компромиссы.</p> <p>Формирование умения оценивать свою работу на уроке</p>	
--------	--	---	---	--	--	--

Тема: Закрепление техники низкого старта, развитие скоростных способностей. Обучение метанию мяча в горизонтальную цель.

Задачи урока:

Образовательные (предметные):

- Закрепление техники стартового разгона, развитие скоростных способностей., обучение технике метания малого мяча в горизонтальную цель.
- Закрепление понятия двигательных действий.
- Укрепление здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.

Развивающие (метапредметные):

- Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Развитие умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить.
- Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Воспитательные з (личностные):

- Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.
- Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Тип урока: комбинированный, обучающий.

Метод проведения: групповой, индивидуальный.

Место проведения: спортивная площадка

Инвентарь: теннисные мячи, волейбольный мяч.

Этап урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упр-я	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	УУД	Виды контроля
Ориентировочное-мотивационный 12 мин	<p>1.Построение, приветствие.</p> <p>Подготовка к изучаемому материалу.</p> <p>- Сегодня на уроке мы будем вспоминать то, что мы уже умеем и знакомиться с новым видом двигательных действий. Для начала посмотрите предметы с какими вы сегодня будете работать. В одной руке у меня (учитель показывает)...</p> <p>Дети: «Секундомер».</p> <p>-Значит мы будем продолжать закреплять технику...</p> <p>Дети: «Прыжка в длину с разбега».</p> <p>-А в другой (учитель показывает)...</p> <p>Дети: «Теннисный мяч».</p> <p>-Значит мы будем сегодня...</p> <p>Дети: «Метать».</p> <p>-Правильно, мы будем метать мяч на дальность .</p> <p>Давайте назовем тему урока.</p> <p>Для чего нужно обучаться технике стартового разгона и метанию мяча на дальность?</p> <p>- С чего необходимо начинать урок?</p> <p>Дети: «С разминки»</p> <p>- Для чего необходимо проводить разминку в начале урока?</p> <p>Дети: «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе».</p> <p>-Молодцы! Итак, начнем с разминки.</p>	<p>Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала.</p> <p>Наводящими вопросами вывести на задачи урока.</p>	<p>Выполнить построение в шеренгу.</p> <p>Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.</p>	Фронтальная	<p>Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.</p>	Самоконтроль, текущий.
	<p>2..Медленный бег</p> <p>3.Разновидности ходьбы:</p> <p>-обычная;</p> <p>-на носках;</p> <p>-на пятках;</p> <p>-спиной вперед;</p>	<p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.</p>	<p>Выполняют команды</p>		<p>Формирование знаний о значении разминки.</p> <p>Формирование умения реагировать на звуковые команды.</p> <p>Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия,</p>	Текущий

<p>-обычная.</p> <p>4.СБУвчередовании с ходьбой:</p> <p>-с высоким подниманием бедра</p> <p>-с захлестываниебм голени</p> <p>-многоскоки</p> <p>-ускорение</p> <p>5. ОРУ</p> <p>-И.п.-о.с. наклон головы вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>-И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1-4 вращение в кистевом суставе;</p> <p>5-8 вращение в локтевом суставе;</p> <p>9-12 вращение в плечевом суставе</p> <p>-И.п.-ст. ноги врозь, руки перед грудью.</p> <p>1-2 отведение согнутых рук назад;</p> <p>3-4 отведение прямых рук назад.</p> <p>-И.п.- ст.ноги врозь, руки к плечам.</p> <p>1- наклон к правой ноге;</p> <p>2- наклон вперед;</p> <p>3- наклон к левой ноге;</p> <p>4- и.п.</p> <p>-И.п.- ст. ноги врозь, руки впередвверх.</p> <p>1.скрестный мах левой;2.и.п.</p> <p>3.скрестный мах правой;4.и.п.</p> <p>-И.п.- выпад вперед на левой, руки на колене.</p>	<p>Осуществить контроль за проведением ОРУ</p> <p>Обращать внимание на правильное выполнение упр-й (положение рук, ног, обращать внимание на осанку)</p>	<p>Выполняют команды</p> <p>Проводится комплекс упражнений разработанный освобожденным учащимся (Д/з). Выполняют упр.</p>		<p>умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения</p> <p>Уметь контролировать и оценивать свои действия.</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Формирование способности отбирать физические упр. по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы</p>	
---	--	---	--	--	--

	<p>1-2 пружинистые приседания на левой; 3-4 пружинистые приседания на правой.</p> <p>-И.п- ст. ноги врозь, руки за спину 1-4 прыжки на правой, левую сторону; 5-8 прыжки на левой, правую сторону.</p> <p>-Дыхательные упр.</p> <p>-Мы подготовили организм к основной работе. Давайте вспомним чем мы будем заниматься. Чему вы хотели бы научиться? Дети: «Хорошо прыгать и метать». -Молодцы! Те кто хорошо освоит задания, может помочь своим друзьям! Удачи!!!</p>	Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий.	Вспоминают и формулируют задачи урока. Отвечают на вопрос.		Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья	
Операционно-исполнительский 28 мин	<p>4. Низкий старт</p> <ul style="list-style-type: none"> Выполнение команд: «На старт!» «Внимание!», «Марш!» Ускорения с низкого старта на 5-7 шагов; То же на 10-15 м; То же с сопротивлением партнера; Бег на 20-30 м. <p>5. Метание малого мяча в горизонтальную цель.</p>	<p>Обратить внимание на постановку ног и рук Требовать акцентированного отталкивания ногой, предельного разгибания ноги, энергичного выноса бедра маховой ноги вверх - вперед, в сочетании с работой рук. Следить за постепенным подниманием туловища со старта. <u>В процессе выполнения допущенные ошибки являются д/з (для каждого индивидуально)</u></p> <p>Разделить на отделения. Следить за правильным отведением метаемой руки, за захватом снаряда.</p>	<p>Выполняют задания. <u>Дети которые не могут выполнить данное упр. отрабатывают технику отдельных элементов.</u></p> <p>Определяют</p>	Групповая, индивидуальная	<p>Овладение навыками выполнения стартового разгона, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений.</p> <p>Овладение навыками изучаемого двигательного действия в изменяющихся внешних условиях</p> <p>Описывать технику метания, осваивать ее самостоятельно с</p>	Текущий

	<ul style="list-style-type: none"> объяснение выполнения метания – основные фазы; метание мяча точно партнеру <p>6.Игра «Попади в цель»</p>	<p>Не опускать голову вниз в момент выпуска снаряда, активно выполнять хлестообразное движение кистью метаемой руки в финальном усилии. Обруч на полу, работа в парах цель расположена на расстоянии 3-4, 5-6 м от линии метания.</p> <p>Класс делится на две команды(по половому признаку или по степени физической подготовленности), выстраиваются в колонны лицом друг к другу на расстоянии 5-6 м одна от другой.В руках у направляющего одной из команд волейбольный мяч В центре между группами ассистент из числа освобожденных держит обруч. По сигналу направляющий бросает мяч в обруч первому номеру второй команды, а сам перебегают в конец своей колонны. Игрок поймавший мяч бросает его обратно и становится в конец своей колонны и т.д. Если игрок не попал в обруч, он повторяет бросок. Игра заканчивается когда мяч вновь окажется у начинавшего игру.</p>	<p>метаемую руку. Выполняют задание Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.</p> <p>Слушают. Выполняют.Обсуждают.</p>		<p>выявлением и устранением ошибок.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упр-й. соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применение освоенных двигательных действий в игровой деятельности.</p>	
Рефлексивно-оценочно	<p>7.Построение.</p> <p>8. Беседа</p> <p>- Ребята, кто не смог справиться с заданиями? С какими?</p> <p>-А кто считает, что справился с</p>	<p>Провести построение.</p> <p>Провести беседу.</p>	<p>Дети анализируют и объективно оценивать результаты собственной</p>	Фронтальная.	<p>Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.</p>	

<p>ЧНЫЙ 5 мин.</p>	<p>поставленными задачами урока? -С помощью каких навыков и умений вы справились с заданиями? -Над чем необходимо поработать еще?</p> <p>9.«Прости меня»</p> <p>10.Подведение итогов. Оценки. Д/З выполнение упражнений на развитие координационных способностей</p> <p>11. Перед коллективным выходом из зала просьба к детям: -Ребята, прежде чем вы покинете занятие я вас попрошу каждого на листочке нарисовать смайлик грустный или веселый. С их помощью вы оцените свою работу на уроке <i>Спасибо за урок!</i></p> <p>11.Коллективный выход из зала</p>	<p>Предложить детям попросить прощение друг у друга. Вначале просит учитель, всегда можно найти за что.</p> <p>Отметить всех учеников. Указать за что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты.</p> <p>Приготовить листки, фломастеры. Образцы смайликов.</p>	<p>деятельности</p> <p>Дети просят прощение друг у друга.</p> <p>Адекватно воспринимать оценку</p> <p>Дети рисуют смайлики.</p>		<p>Овладение умением находить компромиссы.</p> <p>Формирование умения оценивать свою работу на уроке</p>	
------------------------	--	---	---	--	--	--