**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ.**

**ТЕМА:** «Метание малого мяча на дальность с разбега, и метание по движущейся цели»

**Основные задачи:**

1. Закрепить умение и содействовать формированию навыка в технике метания мяча на дальность с трех шагов разбега
2. Совершенствовать учащихся в технике метания мяча по движущейся цели.
3. Содействовать развитию скоростно-силовых качеств и ловкости применительно к технике метания мяча
4. Содействовать воспитанию чувства общественного долга.
5. Обеспечить усвоение знаний учащимися о технике метания мяча на дальность и по движущейся цели.

**Место проведения:** школьный спортзал (24х12) ГБОУ лицей №329

**Время проведения**: 13.00 -13.45 час.

**Инвентарь и оборудование:** мячи теннисные по количеству занимающихся, свисток

**Используемые технологии**: здоровьесберегающие, игровые

**Конспект составила:**  учитель физической культуры ГБОУ лицей №329 Соколова Алла Борисовна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия и их продолжительность** | **Частые задачи к конкретным видам деятельности** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Вводно-подготовительная часть 8-10 минут** | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку. | 1. Организованный вход в зал, с последующим построением класса в одну шеренгу, расчет, обмен приветствиями. | 30-40 сек | Требовать от учащихся быстроты и согласованности действий. |
| Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности. Содействовать предотвращению травматизма учащихся | 1. Сообщение задач урока занимающимся, с разъяснением техники безопасности при выполнении упражнений | 25-30 сек | Обеспечить конкретность и доступность пониманию учащимися формулировок задач урока, акцентировать внимание занимающихся на необходимости сохранять правильную осанку. |
| Обеспечить активизацию внимания учащихся | 1. Строевые упражнения повороты на месте;   «Направо!»,  «Налево!»,  «Кругом!» | 30-40 сек | Требовать четкости выполнения команд |
| Организовать учащихся к выполнению последующих заданий урока | 1. Ходьба в обход зала в колонне по одному с размыканием 2 шага | 25-30 сек | Обратить внимание на правильную осанку. |
| Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу (упр.5-6). Активизировать функции ССС и дыхания | 1. Бег в равномерном темпе, в чередовании с передвижением приставными шагами правым, левым боком руки на пояс | 1-1,5 мин | Сохранять дистанцию и выполнять передвижения по команде учителя |
| Содействовать оптимизации дыхания и ЧСС | 1. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания | 25-30 сек | Акцентировать внимание на ритме дыхания в сочетании с движениями рук. По окончании раздать гиманстические палки и перестроить учащихся в 2 колонны, с двух сторон матов, по 2 человека на каждый мат. |
| **Основная часть 30-32 минуты** | Содействовать повышению эластичности мышц и подвижности в суставах. | 1. **Общеразвивающие упражнения.** | * 1. мин |  |
| 1. ИП – ОС   **1** – руки в стороны,  **2** – руки вверх,  **3** – руки вперед  **4** – ИП | 6-8 раз | Сохранять вертикальное положение туловища, голову не опускать. |
| 1. ***ИП*** *– стойка ноги врозь, руки вперед;*   1-2-3-4 – круговые движения руками вперед; | 6-8 раз | Акцентировать внимание на большой амплитуде |
| 1. ***ИП*** *– ОС:*   1-2-3-4- круговые движения руками назад | 6-8 раз |  |
| 1. ***ИП*** *– стойка ноги врозь, руки на пояс:*   1 – поворот туловища направо;  2 – ИП  3-4 – тоже налево | 6-8 | Следить за осанкой, при повороте ноги стоят на месте |
| 1. ***ИП*** *– стойка ноги врозь;*   1,2,3 – пружинящие наклоны вперед;  4 – выпрямиться в ИП | 6-8 раз | При наклоне ноги в коленях не сгибать |
| 1. ***ИП*** *– ОС;*   1 – присед руки вперед;  2 – встать в ИП,  3 – присед руки вверх,  4 - ИП | 6-8 раз | При приседе пятки от пола не отрывать |
| 1. ***ИП*** *– ОС;*   **1** – упор присев;  **2** – толчком ног, упор лежа;  **3 –** толчком ног**,** упор присев;  **4 –** встать в ИП | 4-6 раз |  |
| 1. ***ИП –*** *ОС;*   ***1 –*** прыжком ноги врозь, руки вверх;  ***2 –*** прыжком ноги вместе руки вниз;  ***3 –*** прыжком ноги врозь*, руки вверх;*  ***4* –** прыжком ноги вместе руки вниз | 6-8 раз | Руки вверх, хлопок над головой. Ноги в широкой стойке |
| 1. Упражнения на овладение метанием мяча | 2-3 мин | Учить бросать и мягко ловить мяч разными способами.   Развивать ловкость, внимание, глазомер |
| Ознакомить с техникой метания мяча | 1. Показ и объяснение техники метания мяча | 30-40 сек | Показать технику метания с разных позиций |
| Восстановить навык движениея руки хлестообразным рывком, научиться расслаблять мышцы руки, точно проносить ее над плечом и последовательно выпрямлять вперед – вверх в направлении броска. | 1. Выполнение хвата мяча рукой с одновременными движениями в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах | 3-4 раза | Мяч удерживается фалангами пальцев метающей руки. Три пальца размещены как рычаг, сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку. Следить, чтобы мяч не держали слишком крепко |
| Обучить держанию и выбрасыванию снаряда | 1. Выполнить броски мяча вниз и вперед за счет хлесткого движения кисти | 3-4 раза |  |
|  | 1. То же с помощью партнера | 3-4 раза |  |
|  | 1. Отведение руки с мячом назад-вниз с последующей имитацией броска из-за головы (мяч из руки не выпускается) | 3-4 раза | Партнер, держа занимающегося за кисть правой руки, подталкивает его под лопатку вперед, дает почувствовать работу мышц в этом положении |
| Научить метанию мяча стоя лицом в сторону броска | 1. Метание мяча из исходного положения, стоя лицом в сторону броска | 2-3 раза |  |
| Научить метанию мяча стоя боком в сторону броска | 1. То же, но стоя левым боком в сторону броска | 2-3 раза |  |
| Обучить метанию с бросковых шагов | 1. Метание мяча с шага | 2-3 раза | Левая нога впереди как при метании с места. |
|  | 1. Метание мяча с 3-4 шагов | 2-3 раза | Акцентировать внимание на слитности выполнения |
|  | Обучить технике выполнения разбега и отведения мяча | 1. Метание мяча в целом с полного разбега с постепенным увеличением дальности броска и наращиванием усилий | 2-3 раза | Выполнять с наступанием на контрольную отметку ногой |
|  | Совершенствовать учащихся в технике метания мяча по движущейся цели | 1. Игра с метанием мяча по движущейся цели | 2-3 мин |  |
| **Заключительная часть – 4-5 минут** | Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся | 1. Выполнение упражнений на расслабление групп мышц: маховые движения руками в сочетании и в чередовании с наклонами и поворотами туловища | До 3 мин |  |
| Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности | 1. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока:   - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности,  - обобщение высказываний учащихся,  - оценка степени решения задач,  - выделение лучших | 2 мин | Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии |