

**Тема:** Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, обучение технике метания малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с 5-6 м.

**Цель:**

**Задачи урока:**

**Образовательные** (предметные):

-Закрепление техники прыжка в длину с места, обучение технике метания малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м.

-Закрепление понятия двигательных действий.

-Укрепление здоровья 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** (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:** шнур, теннисные мячи, волейбольный мяч.

Этап урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упр-я	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	УУД	Виды контроля
Ориентировочный 12 мин	<p>1. Построение, приветствие.</p> <p>Подготовка к изучаемому материалу. - 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: «Рулетка». -Значит мы будем продолжать закреплять технику...</p> <p>Дети: «Прыжка в длину с разбега». -А в другой (учитель показывает)...</p> <p>Дети: «Теннисный мяч». -Значит мы будем сегодня...</p> <p>Дети: «Метать». -Правильно, мы будем метать, но в горизонтальную цель. Давайте назовем тему урока. Для чего нужно обучаться технике прыжков в длину с разбега и метанию мяча в горизонтальную цель?</p> <p>- С чего необходимо начинать урок? Дети: «С разминки» - Для чего необходимо проводить разминку в начале урока? Дети: «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе». -Молодцы! Итак, начнем с разминки.</p>	<p>Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала. Наводящими вопросами вывести на задачи урока.</p>	<p>Выполнить построение в шеренгу. Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.</p> <p>Формулируют тему урока. Отвечают для чего это нужно.</p>	<p>Фронтальная</p>	<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>	<p>Самоконтроль, текущий.</p>
	<p>2..Медленный бег 3.Разновидности ходьбы: -обычная; -на носках; -на пятках;</p>	<p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.</p>	<p>Выполняют команды</p>	<p>Групповая</p>	<p>Формирование умения реагировать на звуковые команды. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и</p>	<p>Текущий</p>

<p>-спиной вперед; -обычная. 4.СБУвчередовании с ходьбой: -с высоким подниманием бедра -с захлестываниебм голени -многоскоки -ускорение 5. ОРУ -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 вперед вверх. 1.скрестный мах левой;2.и.п. 3.скрестный мах правой;4.и.п. -И.п.- выпад вперед на левой, руки на</p>	<p>Осуществить контроль за проведением ОРУ Обращать внимание на правильное выполнение упр-й (положение рук, ног, обращать внимание на осанку)</p>	<p>Выполняют команды  Проводится комплекс упражнений разработанный освобожденным учащимся (Д/з). Выполняют упр.</p>		<p>оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения  Уметь контролировать и оценивать свои действия.  Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия.  Формирование способности отбирать физические упр. по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы</p>	
---	---	---	--	---	--

	<p>колене. 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. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжок с 5-7 шагов разбега с акцентом на постановку ноги на место отталкивания;</li> <li>• Прыжок через резиновый шнур на высоте 30 см;</li> <li>• Прыжок с 7-9 шагов разбега</li> </ul>	<p>Обратить внимание при приземлении на постановку ног на опору с пятки Требовать акцентированного отталкивания стопой, предельного разгибания толчковой ноги, энергичного выноса бедра маховой ноги вверх - вперед, в сочетании с работой рук. Следить за полетом в положении «шага» над шнуром. Обратить внимание на уход после приземления. <u>В процессе выполнения допущенные ошибки являются д/з (для каждого индивидуально)</u></p>	<p>Выполняют задания. <u>Дети которые не могут выполнить данное упр. отрабатывают технику отдельных элементов.</u></p>	Групповая, индивидуальная	<p>Овладение навыками выполнения прыжков с разбега, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений.</p> <p>Овладение навыками изучаемого двигательного действия в изменяющихся внешних условиях</p> <p>Определить эффективную модель прыжка в длину с разбега</p>	Текущий

	<p>5.Метание малого мяча в горизонтальную цель цель.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснение выполнения метания – основные фазы;</li> <li>• метание мяча в горизонтальную цель (обруч на полу, работа в парах);</li> </ul> <p>6.Игра «Попади в обруч»</p>	<p>Разделить на отделения.Следить за правильным отведением метаемой руки, за захватом снаряда. 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 перебегает 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</p>	<p>Определяют метаемую руку. Выполняют задание Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.</p> <p>Слушают. Выполняют.Обсуждают.</p>		<p>Описывать технику метания, осваивать ее самостоятельно с 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>	
--	---	--	--	--	--	--

		начинавшего игру.				
Рефлексивная оценка 5 мин.	<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 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:</p> <p>- Ребята, прежде чем вы покинете занятие я вас попрошу каждого на листочке нарисовать смайлик грустный или веселый.</p> <p>С их помощью вы оцените свою работу на уроке</p> <p><i>Спасибо за урок!</i></p> <p>11. Коллективный выход из зала</p>	<p>Провести построение.</p> <p>Провести беседу.</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 анализируют и объективно оценивать результаты собственной деятельности</p> <p>Дети просят прощение друг у друга.</p> <p>Адекватно воспринимать оценку</p> <p>Дети рисуют смайлики.</p>	Фронтальная.	<p>Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.</p> <p>Овладение умением находить компромисы.</p> <p>Формирование умения оценивать свою работу на уроке</p>	

