План-конспект проведения урока по теме:

«Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».(4 класс)

Выполнил учитель физической культуры

Чепсин О.М.

**Цель:** Обучениетехнике метания малого мяча на дальность.

**Задачи:**

**-совершенствовать технику метания малого мяча на дальность;**

-развивать быстроту реакции , ловкость и внимание;

- воспитать уважение и доброжелательное отношение друг к другу.

**Планируемые результаты:**

Предметные результаты:

- научиться выполнять метание малого мяча;

-соблюдение техники безопасности во время проведения подвижной игры с мячом;

-дозирование нагрузки в соответствии с возрастными особенностями обучающимися.

Метапредметные результаты:

**Регулятивные УУД:**

-осознание качества выполнения упражнений;

- выявление причин недостаточного уровня усвоения элементов техники выполнения;

-внесение необходимых дополнений и корректив в совершенствование техники метания на дальность мяча;

-осознание учащимися уровня и качества усвоения упражнения;

-внесение необходимых дополнений и корректив в совершенствование техники метания на дальность мяча;

-личностный подход в исправлении ошибок.

**Познавательные УУД:**

**-** поиск информации по технике метания мяча на дальность ;

-самостоятельное установление причин неправильного метания мяча

**Коммуникативные УУД:**

**-** задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении;

-уважение мнений сверстников в процессе совместного освоения техники метаний;

-взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метаний при прохождении игры.

**Личностные результаты:**

-уважение и доброжелательность друг к другу во время игры;

-взаимодействие со сверстниками на основе взаимопомощи;

-умение управлять своими эмоциями.

**Тип урока:**

урок формирования предметных навыков, овладения предметными умениями.

Методы обучения: проблемно-поисковый, дискуссия, репродуктивный, эмпатия, метод аналогий, анализ.

Формы организации: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Оборудование и инвентарь: фишки, малые мячи.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|      Части урока,продолжительность | Частные задачи кконкретным видамупражнений | Содержаниеучебного материала | Дози-ровка | Организационно -методическиеуказания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Подготовительная часть**10-15 минут | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.(1)Создавать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности.(2)Содействовать общему разогреву и постепенному втягиванию организма в работу (упр.3-5) | 1. Построение класса в одну шеренгу, обмен приветствиями.**2**. Сообщение задач урока учащимся.**3.**Ходьба в обход зала по одному на дистанции в 2 шага.**4.** Медленный бег в обход зала в колонне по одному в равномерном темпе с сохранением дистанции в 2 шага.**5.** Чередование бега в оптимальном темпе лицом по направлению движения, левым и правы боком. | 20-25 сек.15-20 сек15-20 сек.25-30 сек.3-4 раза по 10 м. Каждым из способов передвижений | Требовать от учащихся быстроты и согласованности действий.(1)Обеспечить предварительную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировок.(2)Обратить внимание на сохранение правильной осанки.(3)Обратить внимание учащихся на необходимость самоконтроля за техникой бега бегового шага.(4)Смену способов передвижений выполнять по команде учителя: по свистку лицом по направлению движения, по словесному распоряжению- остальные способы.(5) |
|  | Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук и плечевого пояса.(упр.1-7) | **6. Общеразвивающие упражнения в движении шагом:**Упр.1 И.п.-руки в стороны.На 4 шага вперед-4 круга кистями внутрь, на следующие 4 шага вперед-наружу.Упр.2.-И.п.-руки согнуть к плечам,1-4-круговые вращения руками вперед;5-8-круговые вращения руками назад;Упр.3.-И.п.-руки согнуты перед грудью,1-2-рывки согнутыми руками перед грудью;3-4-рывки прямыми руками перед грудью.Упр.4.-И.п.-правая рука вверх, левая вниз;,1-2-рывки прямыми руками, правая вверх, левая вниз;3-4- рывки прямыми руками, левая вверх, правая вниз;Упр.5-И.п.-руки вверх, пальцы сцеплены наружу.На шаг левой вперед-наклон влево, на шаг правой вперед-наклон вправо.Упр.6- И.п.-руки перед грудью.На 2 пружинистых шага отведение согнутых рук назад, на следующие 2 шага вперед- то же, но разгибания руки ладонями кверху. Упр 7 -И.п.-руки в стороны,1-4-круговые вращения руками вперед;5-8-круговые вращения руками назад. | 5-7 раз.В каждую сторону5-7 раз.В каждую сторону.8-10раз.8-10раз.8-10раз.8-10раз.5-7 раз.В каждую сторону. | Акцентировать внимание учащихся на сочетание движений с ритмом шагов и на сохранение правильной осанки при выполнении упражнений.Выполнять с максимальной амплитудой движений.(упр.1)Выполнять с максимальной амплитудой. (упр.2)Выполнять с максимальным разгибанием рук. (упр.3)Выполнять с максимальным разгибанием рук.в локтях руки не сгибать (упр.4)При наклоне смотреть на кисти рук.(упр.5)Локти ниже уровня плеч не опускать. (упр.6)Выполнять с максимальной амплитудой движений. Руки в локтевых суставах не сгибать.(упр.7) |
| **Основная часть**25 минут | Восстановить усвоенные ранее умения и навыки метания теннисного мяча совершенствовать учащихся в выполнении упражнения, содействовать развитию внимания и быстроты реакции на звуковой сигнал.(упр.1-5) | **7. Упражнения в метании без** **мяча:**Упр.1-Ходьба в обход зала в колонне по одному с сохранением дистанции 2 шага.Упр.2-перестроение в 2 колоны.Упр.3- перестроить уч-ся из 2 колон в 2 шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 30 м, 2шага друг от друга в шеренге.Упр.4- Повторить технику метания мячаУпр.5- выполнение эмитации метания мяча по свистку. | 10 мин.20 -25 сек.20-25 сек30-35 сек8-10 раз8-10 раз | Шаги, остановки выполнять под счет учителя «раз-два»(упр.1)Акцентировать внимание учащихся на большую длину первого шага и постановку ног с пятки, равнение в колонах, интервалы в три шага (упр.2). Ориентировать учащихся на размыкание дистанции и интервалы в три шага.Четко выполнять команды: «на пра-во, на ле-во, кру-гом, шаго-марш» (упр.3).Обратить внимание учащихся на необходимость правильного положения рук и постановку ног во время метания мяча ,амплитуду движений (упр.4)Акцентировать внимание учащихся на четкость выполнения упражнения, ритм дыхания.(5) |
|  | Совершенствовать технику метания теннисного мяча на дальность посредством подвижной игры «Кто дальше бросит» в шеренгах.(упр 1-3) | **8. Упражнения с мячом:**Упр.1-Объяснить правила подвижной игры «Кто дальше бросит».Упр.2- По свистку учащиеся выполняют метание ,ориентируясь на фишки. Мячи по свистку учителя берут уч-ся противоположной команды (пары).Возвращаются на свое место и по свистку метают мяч.Упр.3 По свистку учащиеся выполняют метание теннисного мяча, стараясь перебросить за фишки. Мячи по свистку учителя берут уч-ся противоположной команды (пары). Возвращаются на свое место и по свистку метают мяч. | 20 -25 сек3 мин4 мин. | Обратить внимание учащихся на ориентиры(между командами на расстоянии 15 м стоят фишки) (упр 1)при метании непринужденность и «резкость» движений кистью, мяч отпускать в самой высокой точке. высокая амплитуда движения рукой при метании(упр.2)Выполнять и брать мячи по свистку учителя.(упр.3) |
|  | Закрепление техники метания теннисного мяча посредством подвижной игры «Кто дальше бросит» в колонах на дальность.  | **9.Подвижная игра «Кто дальше** **бросит»**Построение в две шеренги на одной из сторон площадки, мяч у первых. На расстоянии 5,10,15,20,25 м перед каждой командой стоят фишки. По свистку1 –е уч-ся выполняют метание(учитель говорит результат каждого).2-е -стоят напротив 1-х,на расстоянии 25 м;2-е –метают-3-е- стоят, ловят мячи от земли. | 15 мин | Выполнять метание с большой амплитудой, отпускать мяч в самой высокой точке, обратить на правильную стойку при метании. Выполнять по свистку. |
| **Заключительная часть**5 минут | Содействовать оптимизации ритма дыхания и частоты сердечных сокращений.Организовать внимание учащихся и настроить на предстоящую учебную деятельность.Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | Построение в одну шеренгу.Игра на внимание «Запрещенное движение!».Подведение итогов урока:оценка степени решения задач, выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, обобщение высказывание учащихся, выделение лучших и выставление оценок за урок. | .До 1 мин.До 2 мин.До 2 мин | Акцентировать внимание учащихся на ритм дыхания.Обратить внимание на сохранение правильной осанки.Копировать действия и выполнять команды учителя, кроме запрещенного движения(руки вперед) если уч-ся сделал запрещенное движение-делает шаг вперед.Кто сделал меньше всего ошибок(шагов вперед) самый внимательный.Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке. Отметить лучших уч-ся на уроке. |