**КОНСПЕКТ УРОКА** по физической культуре по разделу программы

«лёгкая атлетика»

для учащихся 4б класса

**Тема урока:** «Метание малого мяча в цель».

**Основные задачи:**

1. Научить технике метания малого мяча с места в вертикальную цель, стоя лицом в

направлении метания и стоя боком в направлении метания.

2. Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную, вертикальную и движущуюся мишень с расстояния 5-6 метров.

3. Способствовать развитию у учащихся подвижности в плечевых суставах и грудном

отделе позвоночника.

4. Развивать координационные способности, ловкость, быстроту реакции.

5. Содействовать развитию внимания и воспитанию чувства коллективизма.

6. Содействовать усвоению учащимися знаний о технике выполнения метания малого

мяча с места.

**Место проведения:** спортивный зал

**Необходимое оборудование и инвентарь:**

малые мячи – 22 шт., большие обручи – 3 шт., малые обручи – 12 шт.,

мяч фитбол – 1 шт., волейбольный мяч – 1 шт.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжи  тельность | Частные задачи к  конкретным видам  упражнений | Содержание учебного материала | Дози-  ровка | Организационно – методические указания |
| Вводно-подготовительная часть урока 12-15 мин. | Обеспечить организацию и психологическую готовность учащихся к уроку. | 1. Построение учащихся в шеренгу по одному, приветствие. | 20-25 сек. | Требовать от учащихся  согласованности  действий, быстроты и чёткости выполнения команд. |
| Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности. Содействовать профилактике  травматизма. | 2. Демонстрация слайда. Определение темы урока.  Сообщение задач урока  учащимся с разъяснением правил техники безопасности на уроке. | 20-25 сек. | Обеспечить предельную  конкретность задач  урока, доступность  понимания их  формулировок. |
| Содействовать активизации внимания и организованности учащихся. | 3. Ходьба в обход зала в колонне по одному с размыканием на дистанцию в 2 шага. | 15-20 сек. | Выполнять под счёт  учителя.  Обратить внимание на сохранение правильной осанки. |
| Способствовать  формированию правильной осанки и профилактики  плоскостопия. | 4. Упражнения в движении шагом.  - ходьба на носках, руки в стороны;  - ходьба на пятках, руки на пояс. | 10-12 м  10-12 м | Обратить внимание на осанку, смотреть вперёд, спина прямая.  Использовать показ.  Смена задания по команде учителя. |
| Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу. | 5. Медленный бег в равномерном темпе с сохранением дистанции в  2 шага. | 30-45 сек. | Обратить внимание на необходимость  самоконтроля за  техникой бега и бегового шага. |
| Содействовать развитию внимания и быстроты  реакции на звуковой сигнал | 6. Бег:  - с изменением направления;  - змейкой. | 3-4 раза  1 раз | Смену способов передвижения выполнять по сигналу учителя. |
| Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук и плечевого пояса (упр. 1-6). | 7. Общеразвивающие упражнения в движении шагом:  Упр 1.  Руки к плечам, круговые вращения руками 4 раза вперёд, 4 назад.  Упр 2.  Руки вверх. Круговые вращения прямыми руками 4 раза вперёд, 4 раза назад.  Упр 3.  Правая рука вверх, левая вниз. Рывки руками 2 раза правой, 2 раза левой.  Упр 4.  Руки перед грудью. Рывки руками 2 раза согнутыми, 2 раза прямыми.  Упр.5.  И.п.- руки в стороны.  4 шага вперед - 4 круга кистями внутрь, 4 шага вперед - 4 круга кистями наружу.  Упр.6.  И.п. – руки перед грудью, пальцы сцеплены ладонями внутрь. На шаг левой вперёд – руки разогнуть вперед ладонями наружу, на шаг правой вперед – согнуть руки в И.п. | 3 мин.  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза | Туловище держать прямо. Выполнять под счёт учителя.  Руки в локтях не сгибать.  Руки в локтях не сгибать.  При отведении руки не сгибать.  Выполнять с максимальной амплитудой движений.  Выполнять с максимальным разгибанием рук. |
| Способствовать восстановлению дыхания. Организовать учащихся для выполнения упражнений с малым мячом. | 8. Ходьба в заданном темпе с последующим переходом в ходьбу на месте, остановкой и уточнением дистанции. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. | 20-25  сек. | Выполнять под счёт и по команде учителя.  Требовать чёткости и  согласованности  действий. Учащиеся берут малые мячи. |
| Совершенствование элементарных умений в бросках, ловле, на развитие ловкости, быстроты реакции  (упр. 1-6) | 9. Упражнения с малыми мячами:  Упр.1.  И.П. – о.с., мяч в левой руке.  1 – руки через стороны вверх, передать мяч из левой в правую руку;  2 – и.п.;  3 – 4 тоже в другую сторону.  Упр.2.  И.П. – о.с., мяч в левой руке.  1 – руки вперёд, передать мяч из левой в правую руку;  2 – И.П – о.с., мяч в правой руке;  3 – руки назад, передать мяч из правой руки в левую руку;  4 - И.П.  Упр.3.  И.П. – ноги врозь, мяч в левой руке.  1 – наклон влево, передать мяч из левой в правую руку за головой;  2 – И.П.  3-4 – в другую сторону.  Упр.4.  И.П. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке.  1 – выпад влево, передать мяч в правую руку под левой;  2 – И.П.;  3 – 4 тоже в другую сторону.  Упр.5.  И.П. – мяч в левой руке.  1 – подбросить мяч вверх и поймать 4 раза;  2 – тоже правой.  Упр.5.  И.П – мяч в левой руке.  1 – перебросить мяч из левой в правую руку,  2 – тоже из правой в левую.  Упр.6.  И.П. – стойка ноги врозь, мяч внизу.  1 – подбросить мяч вверх и сделать хлопок;  2 – И.П. | 4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  2 раза  4 раза  2 раза | Необходимо прогнуться в спине,  скакалку держим в натянутом  состоянии.  Необходимо прогнуться в спине,  скакалку держим в натянутом  состоянии.  Необходимо прогнуться в спине,  скакалку держим в натянутом  состоянии.  Выполнять под счёт учителя.  Следить за мячом.  Руки вверху не сгибать.  Следить за мячом.  Передавать чётко из одной руки в другую.  Наклон выполнять максимально.  Мяч не терять.  Мяч стараться не терять.  Передавать из одной руки в другую.  Следить за мячом.  Мяч стараться не терять. Ловить хватом снизу.  Следить за мячом.  Мяч стараться не терять. Ловить хватом снизу.  Следить за мячом.  Мяч стараться не терять.  Хлопки:  1 хлопок,  2 хлопка,  3 хлопка,  хлопок спереди и сзади. |
| Основная часть урока 20-25 мин. | Организовать учащихся для выполнения основной части урока.  Создать общее представление о метании малого мяча стоя лицом в направлении метания и стоя боком в направлении метания. | 10. Демонстрация слайда о технике выполнения метания малого мяча в цель. | 3 мин. | Использовать ИКТ. Акцентировать внимание учащихся о фазах выполнения опорного прыжка. |
| Научить  с хлестовым движением кистью при метании. | 11. Имитация хлестообразного движения кистью согнутой рукой и прямой. | 4 раза | Обратить внимание уча-  щихся на то, что бросок выполняется за счёт руки с акцентом на хлестообразное движение кисти. |
| Научить согласованности движений руками, ногами и туловища при метании мяча. | 12. Встать лицом к направлению метания. Левая рука впереди, правая рука слегка согнута в локтевом суставе, левая нога впереди, правая сзади – имитация замаха, туловище наклонить назад, руку отвести за голову. Зафиксировать положение в течение 3 секунд.  2. И.П. – тоже. Выполнить замах и имитацию броска. | 2-3 раза | Рука с мячом проходит высоко над плечом. Локоть вниз не опускается. |
| Научить активному разгиба-  нию руки в сочетании с хлес-  товым движением кистью при метании. | 13. Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя лицом в направлении метания.  И.п. – стоя, ноги врозь, мяч в полусогнутой руке над плечом выше головы на 20 см, локоть направлен вперед. | 1 раз | Обратить внимание уча-  щихся на то, что бросок выполняется за счёт руки с акцентом на хлестообразное движение кисти, не опуская локоть вниз и не  отводя его в сторону. |
| Научить активному разгиба-  нию руки в сочетании с предварительным замахом. | 14. Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на одном колене. | 1 раз | Акцентировать внимание на начало броска, разгибание туловища, последующие движения правого плеча вперед и хлестообразное движение руки в  заключительной фазе. |
| Научить согласованности движений руками, ногами и туловища при метании мяча. | 15. Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя левым боком в направлении метания с 6 м.  И.п.- стоя левым (правым) боком к цели наклониться, выпад вправо (влево), левая (правая) рука в сторону, мяч в правой (левой) полусогнутой руке вверх, активным разгибанием правой (левой) ноги, туловища и правой руки выполнить метание мяча. | 1 раз | Обратить внимание на начало броска с разгибанием правой (левой) ноги с  последующим подключением выше расположенных звеньев. Особо следить за правильной техникой заключительного движения рукой.  Метание мяча учащиеся выполняют по разделениям, под счёт учителя. |
| Проверить степень овладения умением в выполнении метания в вертикальную цель с 6 м., горизонтальную цель и движущуюся цель с 5-6 м. с помощью игр. | 16. Броски на точность попадания в цель.  Игра «Кто точнее». | 1-2 мин. | По сигналу учителя учащиеся выполняют броски мяча в вертикальную цель с 6 м.  По сигналу учителя заканчивают выполнять броски. Учитель подводит итоги и обозначает победителя. |
| 17. Броски на точность в горизонтальную цель.  Игра «Точный расчет» | 2-3 мин. | Команды строятся за линией метания. Мячи находятся у первых номеров. На расстоянии 6 м от линии метания перед командами лежат обручи. По сигналу учителя игроки поочередно бросают мяч, стара­ясь попасть им в обруч. Выигрывает команда, поразившая мишень большее число раз. |
| 18. Броски на точность в движущуюся мишень.  Игра «Попади в мяч».  Игра «Охотники и утки». | 2-3 мин.  2-3 мин. | Команды строятся за линией метания. Мячи находятся у первых номеров. По сигналу учителя катится большой мяч и учащиеся бросают малые мячи в движущийся мяч. Выигрывает команда, поразившая мишень большее число раз.  Игроки одной команды (Охотники) стано­вятся за линией круга (вокруг озера), а второй (Утки) – располага­ются в круге (на озере). Охотники стреляют в Уток (кидают малень­кие мячи). Утки перемещаются в пределах круга (как хотят). Под­битая Утка покидает озеро. Игра продолжается до тех пор, пока все Утки не будут подбиты. После этого команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая на «охоту» меньше времени. |
| Заключительная часть урока 5 мин. | Организовать учащихся к проведению заключительной части урока | 19. Построение в одну шеренгу. | 20-25 сек. | «Класс! В одну шеренгу становись!» |
| Организовать учащихся и выполнить упражнения для снятия утомления глаз.  Организовать внимание учащихся и настроить их на предстоящую учебную деятельность. | 20. Выполнение упражнения для снятия утомления глаз.  1 – потереть ладони друг о друга.  2 – сложить ладони лодочкой.  3 – приложить тёплые ладони к глазам, держать 10 сек. | 1 раз | Ладони не касаются глаз. |
| Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности | 21. Подведение итогов урока. Оценка степени решения задач. Выявление мнения учащихся о результативности их деятельности. Обобщение сказанного учащимися. Выделение лучших учащихся. | 1-2 мин. | Стимулировать учащихся к самоанализу деятельности на уроке. |