

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14» г. Апатиты

Повторение техники метания малого мяча на дальность.

Автор: Шелгунова Е.Е.,
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 14 г. Апатиты

Тема урока: Повторение техники метания малого мяча на дальность.

Тип урока: урок закрепления нового знания.

Цели урока:

Деятельностная цель: формирование у учащихся умений реализации способов действия при метании малого мяча в длину.

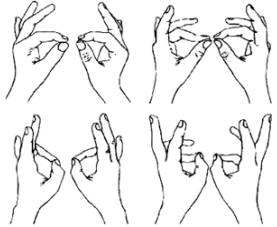
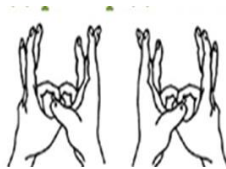
Содержательная цель: закрепление учащимися техник метаний малого мяча; развитие когнитивных способностей посредством применения элементов кинезиологического комплекса; развитие коммуникативных способностей, воспитание интереса и положительного отношения к здоровому образу жизни.

Ресурсы: спортивный инвентарь (конусы 4 шт., малые мячи 8).

Класс: 7 (12-13 лет)

Продолжительность 40 минут.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания		Для примечаний
			Деятельность учителя	Деятельность учеников	
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 16 МИНУТ	Построение, приветствие, сообщение темы и цели урока.	1 минута	Проверяет готовность учеников, объявляет тему урока: «Сегодня на уроке нам предстоит закрепить технику метания малого мяча на дальность». «Прежде, чем приступить к технике метания, что мы должны сделать?»	Выполняют команды «Становись!», «Ровняйся!», «Смирно!». Ответ учеников.	Следует пояснить ученикам, что кинезиологические упражнения выполняются сначала одной рукой, затем второй, после двумя руками. Количество повторений от 3 – 5 раз. Упражнения выполняются в среднем темпе и только

			«А как мы можем провести зарядку для своего головного мозга?»	Ответ учеников	по мере освоения задания увеличивается темп.
	Разновидности ходьбы: • на пятках; • на носках; • правая нога на пятке, левая на носке; • правая нога на носке, левая на пятке;	3 минуты	Дает организационные команды, следит за правильностью выполнения упражнений, осуществляет индивидуальную корректировку двигательных действий.	Выполняют разновидность ходьбы на отрезках дистанции 20 метров по кругу и чередуется с кинезиологическим упражнением «Колечко»	
	Разновидности бега: • с высоким подниманием бедра; • с за хлестом голени назад; • с подскоком и круговыми вращениями прямых рук назад;	4 минуты		Выполняют разновидности бега выполняются по диагонали спортивного зала и во время возвращения в исходную точку чередуется с кинезиологическим упражнением «Цепочка»	

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 20 МИНУТ	Мотивационный этап.	1 минута	Перестраивает в колонну по четыре. Готовит учащихся к включению в учебную деятельность на личностно значимом уровне. «Ребята, пока вы перестраиваетесь, прошу вспомнить с какими трудностями при метании малого мяча вы лично столкнулись на прошлом уроке»	Вспоминают и анализируют свою технику метания.	
	Этап актуализация знаний и фиксирование индивидуального затруднения в пробном учебном действии.	5 минут	Проводит опрос, напоминает о правилах ОТ при метании малого мяча, организует пробную попытку.	Формулируют общий перечень трудностей при метании малого мяча на дальность. Выполняют пробную попытку.	
	Этап выявление места и причины затруднения, постановка цели деятельности	5 минут	«Ребята, от чего зависит дальность полета мяча?» Демонстрация имитационных упражнений.	Ответы учеников. Выполнение имитационных упражнений.	Заострить внимание на угле вылета малого мяча, на положении «натянутого лука»

	Этап реализации	9 минут	Дает организационные команды, следит за правильностью выполнения упражнений, осуществляет индивидуальную корректировку двигательных действий.	Выполняют упражнения с учетом исправления своих ошибок.	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 4 минуты	Рефлексия	2 минуты	Собирает инвентарь, объясняет упражнение «Свеча» и «Снеговик»	Выполняют упражнения из кинезиологического комплекса.	«Свеча» Исходное положение стоя. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. «Снеговик» Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна,

	Самоанализ учащихся	1 минута	Предлагает ученикам самостоятельно оценить свою деятельность на уроке.	Озвучивают свои оценки с учетом критериев техники метания малого мяча на дальность	пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “таст” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.
--	---------------------	----------	--	--	--

