

Урок по физической культуре

Учитель : Шагабудинова И.Р.

Класс : 5 А

Раздел : Гимнастика

Тема: Метание набивного мяча из-за головы

Цель: привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой , формирование привычки к выполнению физических упражнений укрепляющих здоровье, психику ребенка.

Задачи : 1.Ознакомить с техникой метания набивного мяча.

2. Развитие координации движений, внимания, ловкости.

3. Призывать чувство смелости и воли.

4. Совершенствовать технику акробатических элементов.

Тип урока : обучающий , комбинированный.

Методы проведения урока : фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой с элементами тренировки.

Использованные технологии : Групповая и игровая

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь : гимнастические маты, канат, набивной мяч, халахупы.

Части урока	Содержание урока	дозировка	Методические указания
Подготовительная	1. Построения, приветствия	1 мин.	«Напра-во» «Нале-во» «Кругом.»
	2. Строевые упражнения	3 мин	В форме передвижения по залу
	3. Ходьба, бег		Марш «Стой» « на вытянутые руки»
	4. Перестроения в движении		
	Комплекс ОРУ 1. Наклоны головой И.П.- ОС 1-наклон головы вперед 2-наклон головы назад 3-наклон головы на правое плечо 4- наклон головы на левое плечо.	6 мин. 4-5 раза	Следить за осанкой во время выполнения упражнений, положением рук Четкость выполнения.
	2. Рывки руками И.П.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-2-рывки	5-6 раз	

	<p>2-И.П 7. Отжимание И.П.- упор лежа 1- руки сгибаем в локтях 2.- руки выпрямляем</p> <p>8. Прыжки И.П.-О.С. 1-ноги в стороны, руки вверх, хлопок 2. –И.П.</p>	<p>Д.- 7-10 раз М.- 10-13 раз</p> <p>5-6 раз</p>	
Основная часть	<p>Перестроение для выполнения акробатических упражнений</p> <p>1-прыжки через халахуп</p> <p>2- Поднимание туловища из положения лежа</p> <p>3-лазание по канату</p> <p>4- передвижение по гимнастическому бревну.</p> <p>Бросок набивного мяча. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх. 1- прогнуться назад, ноги согнуты в коленных суставах, руки отведены назад. 2.- разгибание ног, туловища и метание (без броска) 3.- то же с броском.</p>	25 мин.	<p>1-4 шеренга « направо». К месту выполнения акробатических элементов « шагом марш»</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений, группировкой, четкости выполнения, носочки вытянуты, красота и правильность завершения упражнения, страховка напарника.</p> <p>Обратить внимание на вертикальное положение туловища. При сгибании предплечья локоть не опускать вниз и не отводить в сторону.. Требовать активного разгибания туловища, ног и энергичного движения рук.</p>
Заключительная часть	<p>Эстафета с набивным мячом.</p> <p>- Построение - Подведение итогов урока. -Организованный уход детей из зала.</p>	5 мин.	<p>Уточнить правила</p> <p>Оценить деятельность учащихся</p>