

Конспект урока

**по физической культуре проведённого в 9 классе МБОУ СОШ № 21 Конопатова
Наталья**

Викторовна

Тема урока: Метание мяча на дальность с разбега.

Цель урока: Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты):

- Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с разбега;

Оздоровительные задачи:

- укрепить опорно-двигательный аппарат посредством комплекса в ОРУ.

Развивающие задачи: (метапредметные результат):

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Коммуникативные:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- формировать умения контролировать свои действия.

Регулятивные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Познавательные:

- формировать умение проявить познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Воспитательные задачи (личностные результаты):

- воспитывать потребность в физическом совершенствовании.

Методы и приемы:

Методы обучения двигательным действиям: целостного упражнения.

Методы обучения физических ситуаций:

Формы работы учащихся: фронтальная, работа в парах, индивидуальная, групповая.

Тип урока: Комбинированный.

№п/п	Содержание учебного материала	Доз.	ОМУ
	Построение, сообщение задач урока, выполнение строевых приемов.	1 мин.	Обратить внимание на спортивную форму учащихся.
П	Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешнем внутреннем своде стопы.	1 мин.	Спину не сгибать, в приседе руки на коленях.
О	в полуприсяди, в полном приседе.		
Д	прыжками сидя	3-4 мин.	Плавный перекат с пятки на носок.
О			
Т	Бег: обычный.		
О			Потянуться вверх, посмотреть на руки
В	ОРУ на месте. И.п. - руки в замок на голове.	7-8раз.	
И	1.- поднимаемся на носки, руки вверх с поворотом кистей ладонями вверх;		Руки прямые.
Т	2.- и.п.		
Е	И.п. – основная стойка.	7-8раз.	
Л	1. –руки вперед;		Амплитуда максимальная.
Б	2. – руки в сторону;		
Н	3.- руки вверх;	7-8раз.	Спина прямая.
А	4.- и.п.		
Я	И. п. - руки в низу.	7-8раз.	
	1-4 – круговое вращение прямыми руками -вперед;		Поворот туловища максимальный.
	4-8 то же назад.		
	И. п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч.		
	1 - полу-присед на двух ногах, туловище повернуть вправо;	7-8раз.	Спина прямая.
	2 – и.п.;		
	3 – полу-присед на двух ногах, туловище повернуть влево;		
Ч	4 –и.п.		
А	И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе	7-8раз.	Глубокий сед.
	1.- согнуть правую ногу и наклонить		

<p>С</p> <p>Т</p> <p>Б</p> <p>12мин</p>	<p>голову к правому плечу;</p> <p>2.- согнуть левую ногу и наклонить голову к левому плечу;</p> <p>3.- полу-присед на двух ногах, наклон головы вперед;</p> <p>4.- полу-присед на двух ногах, наклон головы назад;</p> <p>И.п. – глубокий выпад влево, руки на полу.</p> <p>1.- толчком сменить положение ног, хлопок над головой;</p> <p>2. тоже в левую сторону;</p> <p>И.п.- упор сидя.</p> <p>1-2. – сед углом;</p> <p>3-4.- и.п.</p> <p>И.п. – упор присев на правой ноге, левую в сторону на носке.</p> <p>1.- толчком сменить положение ног, опора идет на руки;</p> <p>2.- тоже в другую сторону.</p> <p>И.п.- стоя на коленях, руки в стороны.</p> <p>1.- сед на правое бедро, руки перед собой;</p> <p>2.- и.п.</p> <p>3.- сед на левом бедре, руки перед собой;</p>	<p>7-8раз.</p> <p>7-8раз.</p> <p>7-8раз.</p>	<p>Удерживать 3 сек.</p> <p>Глубокий сед.</p> <p>Спина прямая.</p>
<p>О</p> <p>С</p> <p>Н</p> <p>О</p> <p>В</p> <p>Н</p> <p>А</p> <p>Я</p>	<p>Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега.</p> <p>Напомнить технику прыжка.</p> <p>1. И.п.- толчковая нога, согнута в колене, на гимнастической скамейке, маховая нога на полу. Имитация отталкивания: выполнить активное разгибание толчковой ноги в сочетании с маховыми движениями ногой и руками, после чего, мягко опускаясь, вернуться в и.п. Выполнить 3-4 раза.</p> <p>2. И.п. – тоже. Выполнить отталкивание то гимнастической скамейки в</p>	<p>17 мин.</p>	<p>Упражнения 1 и 2 выполняются фронтально по всей длине спортивного зала. Скамейки расставляются посередине зала. Если класс большой можно это упражнение выполнить по группам.</p>

<p>Ч А С Т Б</p> <p>30</p> <p>М И Н</p>	<p>сочетании с маховыми движениями вверх- вперед, с последующим толчковой ногой на гимнастический мат, расположенный за скамейкой. Выполнить 3-4 раза.</p> <p>3. Резинки натягиваются на стойки, учащиеся, стоя боком к резинке на толчковой ноге, маховая нога согнута в колене, находится в безопорном положении.</p> <p>4. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 5 шагов разбега через натянутую резинку.</p> <p>Метание малого мяча на дальность;</p> <p>1. Метание мяча с места.</p> <p>2. Метание мяча с 3-4 шагов разбега.</p> <p>3. Метание мяча с 5-6 шагов разбега.</p> <p>Медленный бег с переходом на ходьбу, упр. на восстановление дыхания.</p>	<p>13мин.</p>	<p>Выполнить 2-3 размахивания маховой ногой с последующим отталкиванием и преодолением резинки способом «перешагивание».</p> <p>Ученики прыгают по очереди кто взял эту высоту – отдыхает, кто задел резинку выполняет еще.</p> <p>Следить за правильным выполнением крестного шага.</p>
<p>З А К Ч А С Т Б.</p>	<p>Построение. Подведение итогов. Что было самым интересным в уроке? Что в уроке было очень трудным?</p>	<p>2-3 мин.</p>	<p>Домашние задание: Прыжки на месте и с продвижением.</p>