

## ПЛАН - КОНСПЕКТ УРОКА

1. **ФИО** Стоянов Олег Дмитриевич
2. **Место работы** МБУ «Школа № 28» г.о. Тольятти
3. **Должность** учитель физической культуры
4. **Предмет** физическая культура
5. **Класс** 8а
6. **Тема и место его в УМК** Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние  
(раздел Лёгкая атлетика **8 класс**)
7. **Базовый учебник** Физическая культура 8-9 класс под редакцией В.И. Лях А.А. Зданевич:  
«Просвещение», 2017г.»

**8. Цель урока:** Обучение технике метания малого мяча. Развитие силовых качеств.

### **9. Планируемые результаты:**

предметные: иметь первоначальное представление о технике метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели, углубление представлений о вариантах бросков мяча на заданное расстояние; организовывать упражнения направленные на развитие физических качеств и подвижных игр;

личностные: формирование готовности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

метапредметные: формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, определять наиболее эффективные способы достижения результата, соотносить свои действия с планируемыми результатами

**Познавательные УУД:** уметь технически правильно выполнять двигательные действия.

**Регулятивные УУД:** действуют с учетом выделенных ориентиров учителем.

**Коммуникативные УУД:** Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

### **10. Задачи:**

**образовательные** (формирование познавательных УУД): отрабатывать метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние

**воспитательные** (формирование коммуникативных и личностных УУД): формировать навыки дружной и согласованной работы при выполнении учебных занятий. Воспитывать трудолюбие и стремление выполнить в полном объеме нагрузку на уроке

**развивающие:** развитию силовых качеств. Обучение технике метания мяча.

**11. Тип урока:** закрепление изученного материала (комбинированный)

**12. Формы работы учащихся:** фронтальная, индивидуальная, работа в командах

**13. Необходимое оборудование:** секундомер, свисток, малые мячи по количеству обучающихся, вертикальные и горизонтальные мишени, маршрутный лист, набивные мячи

#### **14. Структура и ход урока**

<b>Этап урока</b>	<b>Задачи этапа</b>	<b>Деятельность учителя</b>	<b>Деятельность обучающихся</b>	<b>Время (в мин)</b>	
<b>1.Организационный этап</b>	Создать благоприятный психологический настрой на работу	Приветствие, проверка подготовленности к учебному занятию, организация внимания детей. Обращает внимание на спортивную форму. Следит за правильным положением рук, спину держать прямо.	Включаются в деловой ритм урока.  Построение. Рапорт. Приветствие.	2мин	<b>Комму</b> учебно сверст <b>Регуля</b> органи <b>Лично</b>



<p><b>3.Основная часть</b></p> <p>1.Постановка цели и задач урока.</p> <p>2.Изучение нового материала</p> <p>Применение знаний и умений. Первичное закрепление.</p>	<p>Обеспечение мотивации учения детьми, принятие ими целей урока.</p> <p>Объяснить и показать как выполнить хват мяча тремя пальцами – большим, указательным и средним. - Объяснить и показать разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову. - Объяснить и показать финальное движение из положения «натянутого лука»</p>	<p>Мотивирует обучающихся, вместе с ними определяет цель урока; акцентирует внимание обучающихся на значимость темы.</p> <p>Объясняет и показывает как выполнить хват мяча тремя пальцами – большим, указательным и средним. - Объясняет и показывает разбег скрестным шагом, - Объясняет и показывает финальное движение из положения «натянутого лука»</p>	<p>Определяют тему и цель урока.</p> <p>Слушают объяснение учителя</p> <p><b>Совершенствуют технику метания малого мяча</b></p>	<p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p><b>Позна</b> Выпол</p> <p><b>Комму</b> Умени комму принци добро сопере</p> <p><b>Регуля</b> Действ учител</p> <p>Адекват учител</p> <p><b>Лично</b> Осозна активн</p>
---	---	--	---	---------------------------	--

<p>4.Контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция</p>	<p>Самоконтроль выполненных заданий, определение затруднений</p> <p>Создание ситуации для принятия решений и сплочения классного коллектива.</p>	<p>Осуществляет индивидуальную работу по выполнению для ослабленных</p> <p>Коррекция ошибок</p> <p>Инструкция учителя по правилам игры</p>	<p>Развивают силовые качества мышц рук и верхнего плечевого пояса. Выполняют упражнение-подтягивание</p> <p>Мальчики: в висячем положении на высокой перекладине. Девочки: на низкой перекладине из положения виса лёжа.</p> <p><b>Работа в группах</b> Совершенствуют технику метания малого мяча. Анализируют свою работу и оценивают работу</p> <p>Класс делится на две команды, выбирают капитанов команд проговаривают девиз и играют, следуя инструкции учителя</p>	<p>14мин</p> <p>5мин</p> <p>5мин</p>	
---	--	--	---	--------------------------------------	--

<p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>1. Рефлексия (подведение итогов урока)</p> <p>2. Информация о домашнем задании</p>	<p>Дать качественную оценку и количественную оценку работы класса и отдельных обучаемых.</p>	<p>Дает комментарий к домашнему заданию</p>	<p>Построение.</p> <p>Самооценка собственной деятельности</p>	<p>4мин</p>	<p><b>Лично</b> позити <b>Комму</b> поним <b>Регуля</b> адекват выполн необхо</p>
	<p>Обеспечение понимания детьми содержания и способов выполнения домашнего задания</p>	<p>Подводит итоги работы групп и класса в целом.</p>	<p>Записывают в дневники задание.</p>	<p>2мин</p>	

### Ход урока

Деятельность учителя

Деятельность учеников

<p><b>1. Организационный этап</b>  <b>Учитель</b>  Добрый день, дорогие ребята!  Рад приветствовать вас, рад, что у вас хорошее настроение, все готовы к уроку и надеюсь, что мы с вами сегодня продуктивно поработаем.  Не забываем следить за правильным положением рук, спину держать прямо.</p>	<p><i>Учащиеся слушают учителя</i></p> <p>Включаются в деловой ритм урока.</p> <p>Построение.  Приветствуют учителя, эмоциональное включение в урок  Рапорт дежурного.</p>
<p><b>2. Подготовительная часть</b>  1. Проверка домашнего задания</p> <p>Повторим инструкцию по технике безопасности во время занятий.</p> <p>-Что должен делать учащийся?  -Чего не должен делать ученик во время урока?</p> <p>-Расскажите, как провести пробу с выполнением физической нагрузки?</p>	<p>отвечают на поставленные вопросы  <b>Учащийся должен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;</li> <li>• брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;</li> <li>• во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;</li> </ul> <p><b>Учащимся нельзя:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• покидать место проведения занятия без разрешения учителя;</li> <li>• толкаться, ставить подножки в строю и движении;</li> <li>• мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;</li> <li>• резко изменять направление своего движения.</li> </ul> <p>-Измеряется пульс за 15 с. (перед пробой нужно отдохнуть 3-5 минут) Затем выполняется 30 приседаний за 1 мин, считается пульс за первые 15 с и последние 15 с первой минуты. Теперь можно высчитать показатель сердечной деятельности-все три результата измерения</p>

-Теперь переходим к разминке. Сегодня у нас проводит разминку...

пульта складываются, полученное число умножается на 4 и делится на 10. Полученные результаты оцениваются так: 5 и меньше –отлично;  
5,1-10-хорошо;  
10.1-15-удовлетворительно;  
15,1-20-плохо

**Упражнения в ходьбе:**

1. Ходьба на носках руки в стороны.
2. Ходьба на пятках руки за голову
3. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, руки на поясе.

**Упражнения для развития координации.**

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды.
2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п..
3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону.
4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п.
5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п.
6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колени. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой.
7. И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть.
8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п.(выдох).

- А теперь продолжим разминку с малыми мячами по моей команде

**1.** И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 2 раза.

**2.** И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 2 раза.

**3** Стойка левая впереди, малый мяч в правой согнутой руке на уровне головы. Метание мяча в стену с расстояния 4—6 м на дальность отскока

**4.** Стойка левая впереди, в руках малый мяч. После отведения согнутой руки назад на уровне головы метание мяча в мишень диаметром 1 м с расстояния 6—8 м.

9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа.

**Упражнения в беге и прыжках:**

1. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать).
2. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра.

**Упражнения на восстановление дыхания.**

1.- Руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.

Выполняют по инструкции учителя

### 3.Основная часть

#### 1.Постановка цели и задач урока.

- Все ли упражнения для вас были легкими?
- Что у вас не получилось?
- Что для этого нужно делать?
- Какие это могут быть упражнения?

- Все ли хорошо ими владеете?
- Как вы думаете, что же станет темой нашего урока?
  - Предположите, как бы вы определили цель урока?
- Какие задачи нужно решить для достижения поставленной цели?

#### Сообщение темы урока

-Тема нашего урока: «Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние» Вы все достигните цели, если будете внимательно слушать и четко выполнять задания

#### 2.Изучение нового материала

1. Будем совершенствовать техники метания малого мяча (вес 150 грамм)
2. Напоминаю технику метания мяча:

а) хват мяча, выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним;

б) разбег выполняется скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову;

в) финальное движение выполняется из положения «натянутого лука» - (постановка левой стопы вперёд, если метание выполняется правой рукой, далее движение вперёд бедром,

-Ответы детей

- Развивать координационные способности можно с помощью упражнений.
- Это могут быть упражнения, направленные на совершенствование техники перемещений, владения мячом, техники ведения мяча с изменением скорости и направления бега, метание мяча различными способами
- Метание малого мяча
- Будем продолжать развивать силовые качества
- Обучение техники метания малого мяча.

Учащиеся слушают учителя

затем таз.

Разворачивая корпус влево, идёт движение правого плеча вперёд, затем локоть вперёд, и финальное усилие – хлёсткое движение кистью).

*Упражнение в выполнении*

-А теперь попробуем это *выполнить вместе под счет*:

1)хват мяча

2) разбег скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову

3) движение из положения «натянутого лука» - левой стопа вперёд метание выполняем правой рукой, движение вперёд бедром, затем таз.

-Продолжаем работать

-Выполняем метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на расстоянии 5 м

*3.Применение знаний и умений.*

*Первичное закрепление.*

-А теперь будем развивать силовые качества мышц рук и верхнего плечевого пояса –нужно выполнить упражнение – подтягивание.

*Мальчики:* в висе стоя на высокой перекладине.

*Девочки:* на низкой перекладине из положения виса лёжа.

-Сейчас приступаем к выполнению упражнения-подтягивание

- Следующее упражнение на развитие мышц брюшного пресса– упражнения на пресс для девочек и мальчиков: поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой.

- Приступаем к выполнению упражнения.

-Молодцы!

*4.Контроль усвоения.*

-Построились. На первый, второй рассчитайсь! Первые номера

*Выполняют индивидуально*

1)хват мяча

2) разбег скрестным шагом, рука отводится назад, в сторону, за голову

3) движение из положения «натянутого лука» - левой стопа вперёд метание выполняем правой рукой, движение вперёд бедром, затем таз

-упражняются в выполнении

-Выполняют метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на расстоянии 5 м

Слушают инструкцию учителя

Обучающие выполняют по инструкции учителя

Выполняют поднятие туловища из положения - лёжа на спине, руки за головой

это первая группа. Вторые номера - вторая группа.  
Выберите в каждой группе капитанов.  
Сейчас задача каждого из вас выполнить 5 попыток-бросков.  
Задача капитанов первыми выполнить контрольное упражнение по 5 попыток-бросков. Мы с вами будем вести счет. Результаты капитанов я записываю в маршрутном листе. Ваши результаты дальше по командам записывают ваши капитаны в маршрутных листах

-Капитаны приступайте!

-Поочередно в группах выполняйте броски и запомните свой лучший результат.

*Обсуждение допущенных ошибок и их коррекция*

-А теперь отдохнем. Поиграем в подвижную игру «Салки и мяч» Каждая группа теперь играет командой.

-Напомните правила игры.

Итак, начинаем!

«На старт! Внимание! Марш!

-Поднимите руки те, в кого попали мячом.

-«Капитаны команд! Посчитайте сколько запятнанных и запишите их в маршрутном листе».

-Игроки, метавшие мячи подберите мячи и верните на прежнее место.

-Игроки шеренг поменяйтесь мячами.

-Капитаны сообщите результаты.

Построение. Делятся на команды в соответствии с номерами.

Выбирают капитанов команд.

Выполняют контрольное упражнение капитаны.

Выполняют контрольное выполнение задание по группам  
Капитаны групп записывают в контрольных листах.

Один из учеников напоминает правила игры  
По команде «На старт!» игроки обеих команд принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» устремляются к набивным мячам. Добежав до них, первые номера оббегают их справа налево и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, минуя набивные мячи, берут малые мячи, поворачиваются кругом и устремляются вслед за убегающими первыми номерами, стараясь попасть мячом в своего соперника. Первые номера, возвратившись на прежнее место, становятся за линию, где стояли вторые номера. Затем шеренги меняются ролями. После нескольких перебежек подсчитывается общее число игроков, пойманных каждой командой. Побеждает команда, в которой было поймано меньшее количество игроков.

--	--

## **Заключительная часть.**

### *1. Рефлексия (подведение итогов урока)*

Построение.

*Проба с выполнением физической нагрузки*

Ребята, оцените себя, как Вы выполняли задания и упражнения на уроке. Количество попаданий равняется оценке за урок.

-Поднимите руки, кто *5 раз* попал в мишень, когда мы выполняли контрольное упражнение?

- Молодцы! Вы достигли цели урока. Встаньте в ряд с **зелёным** флажком.

- Поднимите руки, кто *4 раза* попал в мишень?

Очень хорошо! Встаньте в ряд с **желтым** флажком.

-Те, кто попал в мишень меньшее количество раз, попробуют силы на следующем уроке. Изучение этой темы продолжается.

-А чему мы должны были научиться?

### *2. Информация о домашнем задании*

А) Группа ребят, которые стоят в ряду зеленым флажком ваше задание подготовить реферат на тему: «Спортивные направления физической культуры»

Б) Группа ребят, которые стоят в ряду желтым флажком ваше задание отработать метание малого мяча

В) Группа ребят, которые стоят в ряду с красным флажком ваше задание повторить комплекс упражнений №1 для проведения разминки на следующий урок.

- На уроке сегодня все активно работали. Спасибо всем за урок.

Капитаны команд определяют пробу выполнением физической нагрузку по одному из участников команды

Оценивают себя

Ответы обучающихся

Записывают домашнее задание

--	--