

Конспект урока по физической культуре для 5 класса

Тема: «Легкая атлетика»

Метание малого мяча на дальность.

Задачи:

Образовательная:

Обучить хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.

Обучить выходу в положение «натянутый лук» в финальном усилии.

Содействовать развитию скоростно-силовых качеств и координации, развитию

Коррекционная:

Развивать внимание, память.

Воспитательная:

Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия.

Тип урока: обучающий

Место проведения: спорт. площадка на улице

Дата проведения: .09.18

Спортивный инвентарь: теннисные мячи – 10- шт.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
I.	Вводная часть. Построение, рапорт, задачи урока	1-2 мин.	Отметить готовность учащихся к уроку
1.	Разминка: Ходьба -на носках, -на пятках, -перекатом с пятки на носок	10 мин. 2 мин.	Упражнения выполняются в ходьбе по залу в колонне по одному. Дистанция 1 м. По команде преподавателя смена видов ходьбы поточно. Следить за осанкой обучающихся, их внимательностью.
2.	Бег	3 мин	Медленный, спокойный, без рывков бег по команде учителя. Обратит внимание на правильное дыхание при беге.
3.	Ходьба	30 сек.	Восстановить дыхание.
4.	ОРУ без предметов		

1.-потягивание И.п.- о.с. 1-руки в стороны, 2-руки вверх, подняться на носки, 3-руки в стороны, 4-и.п.	6-8 раз	Руки вверх - голова вверх
2.-круговые вращения руками И.п.- ноги на ширине плеч, руки вверх 1-4 круговое вращение вперед одновременно 5-8 назад одновременно	6-8 раз	Руки прямые
3.-наклоны в стороны И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе 1-3 три пружинящих наклона влево, 4-и.п. 1-3 то же вправо 4- и.п.	6-8 раз	Наклоны точно в сторону
4.-«мельница» И.п.- руки в стороны, наклон вперед, ноги шире плеч 1-поворот туловища вправо, коснуться левой рукой правой ноги, 2-то же влево.	6-8 раз	Ноги в коленях не сгибать
5.-махи прямыми ногами И.п.-руки вперед, ноги на ширине плеч 1-мах правой к левой руке, 2-и.п. 3-мах левой к правой руке, 4-и.п.	6-8 раз	Руки не опускать, тянуть носок, корпус держать прямо.
6.-приседания И.п.- о.с. 1-присесть,руки вперед, 2-и.п. 3-4 то же	10-15 раз	Пятки от пола не отрывать, следить за осанкой.
7.-И.п.-упор лежа 1-упор присев, 2-упор лежа, толчком двух 3-4 то же	6-8 раз	В поясничном отделе не прогибаться
8. Упражнения на координацию	5 раз	

	движения (на 14 счётов)		Голову не опускать, в спине не прогибаться.
	8.-Прыжки на двух ногах И.п.-о.с., руки на пояс	30 сек.	Выполнять свободно, легко, прыгать как можно выше.
III.	<u>Основная часть</u>	20 мин	
1.	Организовать уч-ся для выполнения основной части урока.	1 мин.	Перестроение в колонну по одному. Напомнить учащимся о технике безопасности при метании мяча.
2.	Стоя левым боком в направлении метания (в положении «замаха») имитация выхода в положение «натянутый лук» с помощью учителя.	2-4 раз	Учитель, стоя сбоку - сзади, придерживает за кисть и под локоть метящую руку ученика и направляет ее движение при повороте туловища в направлении броска.
3.	Стоя левым боком в направлении метания (в положении «замаха») имитация выхода в положение «натянутый лук» без помощи.	8-10 раз	Движение начинается с разгибания правой ноги вперед-вверх с поворотом пяткой наружу и одновременного поворота бедра налево. Затем, опираясь на упруго стоящую левую ногу, следует повернуть туловище налево.
4.	Метание малого мяча с места на технику из и.п. – стоя левым боком в направлении метания.	3-4 раза	Поворачиваясь грудью вперед, пройти через положение «натянутого лука» и выбросить мяч под оптимальным углом хлестким движением руки.
5.	Подвижная игра «Охотники и утки»	10 мин.	
IV.	<u>Заключительная часть</u>	3 мин.	
	1. Построение, упражнения на восстановление дыхания. Релаксация. Подведение итогов урока. Домашнее задание.		Вдох через нос, выдох через рот. Оценки. Выполнять ОРУ.