Наименование учреждения ГУ «Средняя общеобразовательная школа №6 города Павлодара»

ФИО Сергеева Лариса Ивановна

Должность учитель физической культуры

Стаж работы 26 лет

Категория высшая

Предмет физическая культура

Тема **Техника бросков и метаний различных снарядов в цель на дальность.**)

Класс 5 класс

Краткосрочный план

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел: легкая атлетика  | ФИО учителя: Сергеева Л.И. |
| Класс: 5 класс |  |  |
| Тема урока | Техника бросков и метаний различных снарядов в цель на дальность. |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | 5.1.1.1. знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий. |
| **Цели урока** |  Соблюдение техники безопасности на уроке по метению. Разучивание техники метания мяча на месте и с разбега. Показать значимость занятий по метанию мяча для подготовки учащихся к трудовой деятельности и службе в Вооружённых Силах, и оздоровительного эффекта организма. Развитие быстроты реакции, чувства мяча, скоростно-силовые качества. Воспитание трудолюбия, умение работать в парах, активности, внимания.  |
| **Критерии оценивания** | Все учащиеся смогут: знать правила техники безопасности, выполнять ОРУ, выполнять специальные беговые упражнения, знать технику метания мяча на месте. Многие учащиеся смогут: знать правила техники безопасности, выполнять ОРУ, знать правила техники безопасности, выполнить технику метания мяча на месте и в движении с небольшими ошибками.Некоторые учащиеся смогут: технически правильно выполнить технику метания мяча на месте и в движении (весь элемент). |
| **Привитие ценностей** | Способствование развитию чувства честного соперничества. Развивать умения контролировать и давать оценку своим действиям. |
| **Языковые цели** | Учащиеся могут понять термины: «мяч», «граната», «копье», «диск», «молот»Основные слова и фразы: «мяч», «разбег», «финальное усилие», «сектор», «скрестный шаг», положение «натянутого лука», «выпуск снаряда», «правила соревновоний». Пункты для обсуждения: «Происхождение слова «метание». Умение соблюдать меры безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Какие виды метаний вы знаете?» |
| **Предыдущее обучение** | Правила техники безопасности на уроках ; техника метания мяча на месте в цель. |
| **Межпредметные связи** | География, физика, анатомия |
| **Использование ИКТ** | Просмотр карточек, по технике обучения метания мяча с места и в движении. Использование видео материала по технике метания мяча с места и в движении |
| **Ход урока** |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | **Ресурсы** |
| **Начало урока****15мин.****3 мин.****5 мин.****Активный метод обучения****7 мин.** | Организационный момент: 1. Проверить готовность обучающихся к уроку, создать настрой на изучение нового материала
2. Объяснение темы урока:Разучивание техники метания мяча с места и с разбега.
3. Объяснение о критериях оценивания:

А: (неправильная постановка ног и руки)Положение метателя.В: (техника выполнения метание мяча с места и с разбега) **ошибки:**При хвате мяча мяч держат слишком крепко или слишком слабо.Метающая рука не полностью выпрямлена. Левая нога «стопорит» в результате чего метатель сгибается в пояснице.Правая нога выставлена вперед, поэтому невозможно нормальное перенесение усилий.При броске меча бросающая рука слишком отводится в сторону от туловища.Таз и правя нога слишком вывернута вправо. С: (метание мяча**) устранение ошибок:** Упражняйтесь в правильном выполнении хвата Акцентируйте внимание на выведение руки назад. Чаще упражняйтесь в бросках мяча с места. Осуществляйте метание мяча с выполнением «броскового» шага. При этом левую ногу ставьте на грунт, а потом выпрямляйте. Упражнение выполняйте медленно и правильно делайте отсчет. Делайте упражнения для мышц плечевого пояса (на растягивание и на подвижность), метание по цели, выполнение броска мяча из-за головы. Акцентируйте внимание на выносе носка стопы вперед. Стремитесь к «скручиванию» в поясе. 1. Урок начинается с подвижной игры «Перестрелка» (подводящая игра с применением элементов метания). Построение учащихся ,расчет на 1,2. По середине стадиона проводится линия. На двух сторонах площадки параллельно средней линии проводится линия «плена» .

Учитель подбрасывает мяч над средней линией между игроками команд.Судейство игры:1. Играющие не имеют право заходить за среднюю линию.
2. Салить мячом голову не разрешается.
3. Игрок, поймавший мяч в воздухе осаленным не считается.
4. От земли отскоком мяча, осаленным не считается.

*Описание: Подвижные игры*1. Упражнения на восстановление дыхания.
2. Комплекс ОРУ на месте.

Подводящие упражнения: * Руки в стороны - вращение кисти, локти, прямые руки.
* И.п. правая рука вверх, левая внизу
* 1,2 –отведение прямых рук назад;
* 3,4- то же с другой руки.
* И.П. – о.с.
* 1-4- вращение прямых рук вперед,
* 5-8- вращение прямых рук назад.
* И.П. – правая рука согнута за головой
* 1-8- левой рукой тянем правый локоть за голову;
* 9-16- то же с другой руки.
* И. П. – о.с.- руки на поясе
* 1-4- вращение тазобедренного сустава влево;
* 5-8- то же вправо.
* И. П. – наклон вперед руки в стороны:
* «мельница»- скручивание туловища.
* - прыжки на месте:
* 1- правая рука на пояс, 2- левая рука на пояс,
* 3- правя к плечу,4- левая к плечу,
* 5 – правая вверх, 6- левая вверх,
* 7,8- два хлопка;
* 1-8 – то же вниз.
* Имитация бросковых шагов в шеренгах.

7.Спецбеговые упражнения в парах:* Лицом друг другу приставным шагом
* Лицом друг к другу руки в стороны – с крестный бег
* Лицом по направлению – подскоки с ноги на ногу
* Лицом по направлению - за хлёст голени
* С высоким подниманием бедра до середины - ускорение
* Прыжки в глубину до середины - ускорение
* Многоскоки
* Бег с сопротивлением (первый отдает руки назад – другой держит – первый выполняет ускорение)
* Челночный бег
* Семенящий бег
 |  мячи для метания, свистокПолучив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не выходя за среднюю линию. Противник увертывается от мяча и пытается достать мячом игрока противоположной команды. Осаленный игрок идет за линию «плена» в противоположную команду и находится до тех пор, пока свои игроки не перебросят ему мяч в руки. После этого он возвращается в свою команду и играет. Побеждает команда, у которой больше пленых. |
| **Середина урока** **20 мин****Дифференцированный метод****Дифференцированный метод** | 1. Просмотр карточек по разучиванию техники метания мяча. Просмотр выполнения упражнения учителем. Обсуждение с учащимися об ошибках, которые допускаются при выполнениитехники метания мяча на месте и в движении, при обсуждении каждый учащийся выбирает себе партнера по обоюдному согласию.Класс разделить по парам. Учащиеся работают в парах, становятся друг против друга в шеренге. На пару один мяч. Соблюдение техники безопасности. Интервал между учащимися в шеренгах 3-5метров. При выполнении метания с разбега на дальность целесообразно ловить мяч после отскока, соблюдать меры предосторожности.**Техника метания мяча состоит:**- держания мяча;- разбег (если метание выполняется с разбега или с трех шагов);- замах;- бросок.2. Каждая пара обсуждает и демонстрирует на примере одного ученика выполнения техники метания с места:Описание: http://sportwiki.to/images/e/e4/Legkay_atletika29.jpgспособы держания мяча.Мяч удерживают фалангами пальцев метающей руки, три пальца размещены как рычаг сзади мяча, а мизинец и большой поддерживает сбоку.- броски мяча кистью руки вниз перед собой;- броски мяча в цель;- стоя в шаге, рука с мячом отведена назад-вверх.Выполнение в парах.Описание: http://doc4web.ru/uploads/files/41/40834/hello_html_m67a640f3.png1 рис. Метание мяча с места.2 рис. Метание мяча с полшага, с шага левой ногой.**Метание мяча с места на технику из И.П.** – стоя левым боком в направлении метания. Поворачиваясь грудью вперед пройти через положения «натянутого лука» и выбросить мяч под оптимальным углом хлёстким движением руки. **Здесь учащимся ставиться задача не так** **сильно выполнить бросок, а отработка техники –( положение туловища, работа метающей** **руки перед финальным усилием).** Ноги опережают туловище положение «натянутого лука». Выполнение вместе с учителем. Исправление ошибок индивидуально.Описание: http://doc4web.ru/uploads/files/41/40834/hello_html_m9dc744a.png положение «натянутого лука»Описание: http://doc4web.ru/uploads/files/41/40834/hello_html_7f192516.png**Метание мяча с разбега****Упражнение1**. И.п.- стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди, мяч над плечом. Подход и попадание левой (правой) ногой на контрольную отметку с 4-6 шагов ходьбы.**Упражнение 2.** То же, но в сочетании с отведением мяча способом «прямо-назад» или «вперед-вниз-назад» и последующим выполнением скрестного шага и шага левой ногой.зафиксировать и проверить положение туловища, руку с мячом и ног перед выполнением финального усилия.**Упражнение 3.** То же, но в сочетании с броском акцентировать ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки. Обращая внимание на согласованость в движениях ног, туловища, рук в фазе финального усилия.Выполнение метания мяча с разбега осущесвляется всей шеренгой по команде учителя с **соблюдением мер предосторожности.**Выявляем учащихся, которые дальше всех произвели бросок. И на этих учащихся демонстируем выполнение этого элемента. Даем возможность детям самим оценит свои действия.Описание: http://doc4web.ru/uploads/files/41/40834/hello_html_m5a4998c1.pngскрестный шагСкрестный шаг начинается энергичным отталкиванием левой (правой) и махом правой (левой) ноги.Правая (левая) нога быстро выносится вперед ставится с пятки развернутым носком наружу. В этом туловище отклонеется в сторону, противоположную разбега, а плечи поворачивабтся направо (налево). Левая (правая) нога быстро выносится вперед и ставится с пятки носком по направлению метания. Скрестный шаг служит для плавного перехода от разбега к броску.**Выполнение с небольшого разбега:**- в парах на точность броска партнеру (разбег, скрёстный шаг, выпад и бросок производится слитно). Соединить разбег с с скрёстным шагом.Вначале выполняются шаги под счет учителя шагом, а затем ускоряя темп.Исправление ошибок индивидуально. **Ошибки, допускаемые при метании мяча**Описание: C:\Users\user\Desktop\Рисунок1.jpgОписание: C:\Users\user\Desktop\Рисунок2.jpgОписание: C:\Users\user\Desktop\Рисунок3.jpgОписание: C:\Users\user\Desktop\Рисунок4.jpgОписание: C:\Users\user\Desktop\Рисунок5.jpgОписание: C:\Users\user\Desktop\Рисунок6.jpg №1 №2 №3 №4 №5 №6* 1. Таз и правая нога слишком вывернута вправо;
	2. Метающая рука не полностью выправленна;
	3. При броске мяча бросающая рука слишком отведена в сторону от головы;
	4. При броске мяча голова и верхняя часть туловища отклоняются влево;
	5. Левая нога «стопапит» в результате чего метатель сгибается в пояснице;
	6. Правая нога выставлена вперед, поэтому невозможно нормальное перенесение усилий.

**Рекомендуемые упражнения по устранению ошибок*** + 1. Акцентируйте внимание на выносе носка стопы вперед. Скручивайтесь к «скручиванию» в поясе.
		2. Акцентируйте внимание на выведение руки назад. Чаще упражняйтесь в бросках с места.
		3. Делайте упражнения для мышц плечевого пояса (на растягивание и подвижность): метание по цели, выполнения броска из-за головы.
		4. Выполняйте дальние броски мяча через высокие препятствия. При этом следите за траекторией полета мяча.
		5. Осуществляйте метание мяч с выполнением «броскового» шага. При этом левую (правую) ногу ставьте на грунт, а потом выпрямляйте.
 |   теннисные мячи, свисток, корточки с описанием изучаемого элемента. |
| **Конец урока****10 мин**.**Критериальное оценивание**. | В конце урока посадить учащихся на скамейку, подведение итогов относительно цели и урока в целом (вслух рефлексию вопросами и ответами): Все ли было понятно? Что было тяжело? Затронуть историю развития метания. Закрепление:Описание: http://doc4web.ru/uploads/files/41/40834/hello_html_1e3c31df.gif1. Им играют такие виды спорта как футбол, баскетбол (мяч)2 .Бывает легкая, бывает тяжелая (атлетика)3. Собственно – соревновательная деятельность. Чем нужно заниматься, чтоб быть здоровым? (спорт)4. Бывает художественная, бывает спортивная (акробатика)5. Бывают роликовые, фигурные, хоккейные (коньки)6. Снаряд для метания. Бывает СD DVD (диск)* 1. Бывает на траве, бывает с мячом, бывает с шайбой (хоккей)

Ребята! Перед вами лежат обручи, каждый из вас должен выбрать свой цвет:- красный – очень понравился урок- зеленый – хочу прийти;- оранжевый – не понравился урок.Учащиеся подходят к обручам и встают в них.Домашнее задание: самостоятельно придумать эстафеты с использованием элементов техники метания.  |  |

Критерий оценивания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дескриптор | Баллы  |
| 1 | Учащийся знает Т.Б. При выполнении техники метания меча, допускает технические ошибки при отведении руки, броске и финальном усилии (неправильная постановка ног и руки, положение туловища) | 1 |
| 2 | Учащийся знает Т.Б. Демонстрирует хорошую технику выполнения метания мяча, но допускает незначительные ошибки (с места выполнение метания производится техничней, чем с разбега) | 2 |
| 3 | Учащийся знает Т.Б., демонстрирует отличную технику при выполнении техники метания мяча с места и с разбега, но допускает незначительные ошибки. Владеет техникой и умеет работать с партнером.  | 3 |
| 4 | Учащийся знает Т.Б., демонстрирует отличную технику при выполнении различных элементах метания. Показывает хороший результат (дальность броска) Соблюдает Т.Б. во время всей протяженности урока. | 4 |