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, свисток  Получив 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.jpg](http://sportwiki.to/images/e/e4/Legkay_atletika29.jpg)способы 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.png  1 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 шаг  Скрестный 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.gif  1. 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 |