



**Конспект урока
по физической культуре
для 5 класса**

Учитель: Надирова О.М.

Раздел: «Легкая атлетика»

Тема: Низкий старт. 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

Дата проведения: 02.10.2020год

Спортивный инвентарь: теннисные мячи – 10- шт.

Фразеология: это метание на дальность; это теннисные мячи.

Ход урока

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
I.	Вводная часть. Построение, рапорт, задачи урока	1-2 мин.	Отметить готовность учащихся к уроку
	Разминка: Ходьба -на носках, -на пятках, -перекатом с пятки на носок Бег Ходьба 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. 2.-круговые вращения руками И.п.- ноги на ширине плеч, руки вверх 1-4 круговое вращение вперед одновременно 5-8 назад одновременно 3.-наклоны в стороны И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе 1-3 три пружинящих наклона	10 мин. 2 мин. 3 мин 30 сек. 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 10-15 раз 6-8 раз 5 раз 30 сек. 20 мин 1 мин. 2-4 раз 8-10 раз 3-4 раза 10 мин. 3 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. Медленный, спокойный, без рывков бег по команде учителя. Обратить внимание на правильное дыхание при беге. Восстановить дыхание. Руки вверх - голова вверх Руки прямые Наклоны точно в сторону Ноги в коленях не сгибать Руки не опускать, тянуть носок, корпус держать прямо. Пятки от пола не отрывать, следить за осанкой. В поясничном отделе не прогибаться Голову не опускать, в спине не прогибаться.

**КОПИЯ
ВЕРНА**

<p>влево, 4-и.п. 1-3 то же вправо 4- и.п. 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. 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.-приседания И.п.- о.с. 1-присесть,руки вперед, 2-и.п. 3-4 то же 7.-И.п.-упор лежа 1-упор присев, 2-упор лежа, толчком двух 3-4 то же 8. Упражнения на координацию движения (на 14 счётов) 8.-Прыжки на двух ногах И.п.-о.с., руки на пояс</p> <p><u>Основная часть</u> <i>Низкий старт.</i> Организовать уч-ся для выполнения основной части урока. 1.Бег 30м с низкого старта</p> <p>2.Метание малого мяча на дальность. Стоя левым боком в направлении метания (в положении «замаха») имитация выхода в положение «натянутый лук» с помощью учителя. Стоя левым боком в направлении метания (в положении «замаха») имитация выхода в положение «натянутый лук» без помощи.</p>		<p>Выполнять свободно, легко прыгать как можно выше. Перестроение в колонну по одному.</p> <p>Бег на 30 метров . (каждый ученик бежит по своему коридору, не мешаем друг другу)</p> <p>Напомнить учащимся о технике безопасности при метании мяча. Учитель, стоя сбоку - сзади, придерживает за кисть и под локоть метящую руку ученика и направляет ее движение при повороте туловища в направлении броска. 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. Поворачиваясь грудью вперед, пройти через положение</p>
---	--	---



**КОПИЯ
ВЕРНА**

<p>Метание малого мяча с места на технику из и.п. – стоя левым боком в направлении метания.</p> <p><i>Подвижная игра «Охотники и утки»</i></p> <p><u>Заключительная часть</u> 1. Построение, упражнения на восстановление дыхания. Релаксация. Подведение итогов урока. Домашнее задание.</p>		<p>«натянутого лука» и выбросить мяч под оптимальным углом хлестким движением руки. Вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>Класс делится на две команды. Одна команда утки, другая охотники. Охотники выбивают уток. Победившей считается та команда, которая выбила всех «уток» за меньшее время.</p> <p>Оценки.</p> <p>Д.з. Выполнить комплекс упражнений № 1</p>
--	--	---



**КОПИЯ
ВЕРНА**



Отзыв

об уроке физкультуры в 5 «в» классе

Учитель Надирова О.М.

Раздел: «Лёгкая атлетика»

Тема «Низкий старт. Метание малого мяча на дальность.»

Надирова Оксана Мевлюдовна 02.10.2020 года провела урок физкультуры. Учебный материал соответствует задачам урока, последовательность и дозировка упражнений соответствуют возрасту учащихся и уровню физической подготовленности. В процессе урока решались образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Урок начался своевременно. На стадии обучения при формировании двигательного навыка, в большей степени использовались подводящие и подготовительные упражнения, а при совершенствовании техники – специальные упражнения.

В процессе урока развивались такие качества, как ловкость и быстрота. Все упражнения выполнялись в условиях оптимальной нагрузки, после выполнения серии сложных упражнений шли упражнения на восстановление, где учащимся давалась возможность отдохнуть и восстановить свои силы.

Урок был высокой плотности, дети постоянно были заняты выполнением упражнений, которые им предлагал учитель.

Учитель был спокоен, выдержан; общался с учащимися корректно, доброжелательно, речь была культурной; также учитель был требователен и объективен по отношению к учащимся.

Учащиеся на уроке проявляли активность, интерес, старались выполнять упражнения как можно правильнее и лучше.

Учитель физкультуры:  К.О.Рашкуев



Отзыв

об уроке физкультуры в 02.10.2020г. 5 «в» классе

Учитель: Надирова О.М..

Тема: «Низкий старт. Метание малого мяча на дальность.»

02.10.2020г был проведен Надировой О.М. открытый урок в 5 классе.

Урок начался своевременно. На стадии обучения при формировании двигательного навыка, в большей степени использовались подводящие и подготовительные упражнения, а при совершенствовании техники – специальные упражнения.

В процессе урока развивались такие качества, как ловкость и быстрота. Все упражнения выполнялись в условиях оптимальной нагрузки, после выполнения серии сложных упражнений шли упражнения на восстановление, где учащимся давалась возможность отдохнуть и восстановить свои силы. Урок был высокой плотности, дети постоянно были заняты выполнением упражнений, которые им предлагал учитель.

Учитель был спокоен, выдержан; общался с учащимися корректно, доброжелательно, речь была культурной; также учитель был требователен и объективен по отношению к учащимся.

Учащиеся на уроке проявляли активность, интерес, старались выполнять упражнения как можно правильнее и лучше.

Учитель физкультуры:  А.Я.Маматова