Автор: Чуб Наталья Дмитриевна
Предмет: Физическая культура
Класс: 5 класс
Раздел: Обучение навыкам бега, прыжкам и метаний
Тема: Техника бросков и метаний различных снарядов в цель и на дальность

Цели обучения (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:	Все учащийся будут уметь: Научатся соблюдать технику безопасности. Технически правильно метать различные снаряды отправлять снаряд точно в цель Метать снаряд на максимальную дальность Большинство учащийся будут уметь: Метать мяч вдаль приемом от плеча по траектории «вперед-вверх» Демонстрировать контроль пространства и тела Некоторые учащийся будут уметь: Хорошо замахиваться и слитно переходить сразу же к броску, заканчивая его полным выпрямлением руки с энергичными движением кисти по направлению броска.
Языковые цели:	Учащиеся продемонстрирует понимание времени, пространства и плавности при выполнении движений (метаний различных снарядов в цель и на дальность), умение согласовывать свои действия с действиями других.
Ожидаемый результат:	Знают и понимают технику бросков и метания различных снарядов в цель и на дальность
Критерии успеха:	Учащиеся способны продемонстрировать технику броска мяча Способны метать разные снаряды точно в цель Также способны метать снаряды на дальность
Привитие ценностей:	Развитие персональной ответственности, лидерских качеств, взаимопомощи.
Навыки использования ИКТ:	Видеозапись урока через портативное устройство, использование ноутбука для поиска в интернете необходимого материала
Межпредметная связь:	Связи с наукой – здоровье и тело, безопасность, динамика веса/течения. Взаимосвязь с информатикой (поиск и обработка информации в интернете), с математикой (оси вращения, пространство, направления и углы), с психологией (навыки работы в малой группе), с биологией (биохимические изменения в организме), с физикой (скорость, масса, энергия), с географией.
Предыдущие знания:	Учащиеся имеют знания по легкой атлетике и обладают навыками, полученными в предыдущих классах и во внеурочное время. Сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности

Ход урока

Этапы урока	Запланированная деятельность на уроке	Ресурсы

Начало урока	(К) Построение. Приветствие Обратить внимание на форму Сообщение темы урока: «Техника бросков и метаний различных снарядов в цель и на дальность» Объяснение учебной цели урока: «Знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательныхдействий» Напоминание о технике безопасности. Сегодня на уроке мыпроведем ФО. Критерии оценивания. Выполняет упражнения,направленные на развитие двигательных навыков (точность, контроль,маневренность) Задание. 1.Выполните метание мяча способом «из-заспины через плечо», соблюдая этапы метания снаряда (разбег, скрестныйшаг, выпуск снаряда, остановка). 2.Обсудите ошибки, которые частовстречаются во время метания мяча. Дескрипторы: показывает разбег приметании мяча; показывает скрестный шаг при метании мяча; показываетвыпуск снаряда при метании мяча; показывает остановку при метаниимяча; выполняет метание мяча; объясняет ошибки при выполненииметания мяча. Ходьба: На носках, руки вверх, вращения кистями; Напятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечьясомкнуты, вращения кистями; На внешней стороне стопы, кисти в замок,ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.; На внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх; Перекатом с пятки на носок, левая рука вверху, правая внизу. Полуприсядом Разновидности бега: Выполняем бег «змейкой». Бег с выбрасыванием прямых ног вперед или назад Бег с высоким подниманием бедра Бег с захлёстыванием голени назад Выполняем бег спиной вперед Выполняем приставной шаг правым боком и левым боком. Выполнение приставного шага в «стойке теннисиста» попеременно левым и правым боком Передвижение боком (левым и правым) скрестным шагом Ускорение (дистанция 15 метров) Дыхательные упражнения Свободным шагом вдох через нос, выдох через рот Разминка и растяжка: Повороты головы (5 поворотов в одну сторону, 5 в другую) Наклоны головы влево, вправо, вперёд, назад (4 повторения) Вращение плечами (4 вперёд, 4 назад) Махи руками (4 вперёд, 4 назад) Подъем рук вперед (8 повторений) Подъем рук назад (8 повторений) Разведения рук стоя (8 повторений) Скручивание (6 повторений) Наклоны в стороны (6 влево, 6 вправо) Вращение торса (8 повторений) Махи ногами (левой ногой 4, правой ногой 4) Выпады в стороны (4 выпада влево, 4 выпада вправо) Вращение ступней (8 повторений левой ступнёй, 8 повторений правой ступнёй)	
Середина урока	Затем учитель говорит о том, что различают три вида метания: Метание малого мяча, гранаты, копья. Эти снаряды отличаются легкостью. Их бросают из-за головы после стремительного разбега. Метание различных дисков (основная отличительная черта снаряда - вес). Диски перед броском разгоняют за счет вращения корпуса спортсмена. Всевозможные ядра. Ядро не «метают», а «толкают». Ядро – самый тяжелый снаряд, поэтому перед тем как его толкнуть, спортсмену нужно совершить «скачок» (буквально, подскочить и в высшей точке вытолкнуть ядро от плеча). В школьную программу входят броски малого мяча. Учитель проводит инструктаж о том, как правильно нужно метнуть мяч, чтобы не получить травму плечевого сустава. Дети выполняют подготовительные упражнения для руки, которой они будут метать мяч. Далее учащимся раздаются малые мячи. Учащиеся работают в парах с теннисным мячом. Броски теннисного мяча в парах. 1.Броски кистью, рука согнута на 45 градусов, локоть на уровни груди, бросать только кистью. 2.Бросок из-за головы с места. На расстоянии 3 м. 3.Бросок из-за головы в пол. 4.Бросок с двух шагов на расстоянии 5м. 5.Отработка с крестного шага. 6.Бросок с крестным шагом на расстоянии 7 метров 7.Бросок с разбега. Во время урока учитель проводит формативное оценивание в дескрипторе:	
Конец урока	Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока. Молодцы! Вы сегодня показали, что действительно очень подготовленный класс. На уроке была хорошая дисциплина. Итак, что мы хотели сделать сегодня на уроке? Какая цель урока у нас сегодня была? Как вы оцениваете свою работу на уроке? Смогли ли мы это сделать? Я научился… -Я понял… -Я смогу сделать… Домашнее задание Имитация броска мяча с места Организованный выход из спортивного зала.	

Рефлексия	Итак, что мы хотели сделать сегодня на уроке? Какая цель урока у нас сегодня была? Как вы оцениваете свою работу на уроке? Смогли ли мы это сделать? Я научился… -Я понял… -Я смогу сделать…	