

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 11»  
г. Сергиева Посада Московской области

**Открытый урок по физической культуре.**

**4 «Г» класс.**

**«Совершенствование изученных способов ведения мяча и бросков.».**

Пузаткин А.В.

Учитель физической культуры

МБОУ СОШ № 11

11.02.2023 год

## ХОД УРОКА

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические указания	УУД
1. Вводная часть. 2 мин.	<p>Построение в 1 шеренгу по росту.</p> <p>Приветствие. Сообщение темы урока.</p> <p>Команды: «Равняйся!», «Смирно!», «На пра-во!», «За направляющим в обход по залу шагом марш».</p>	1 мин.  1 мин.	<p>Построение в верхнем правом углу зала.</p>	<p><b>Личностные:</b> целевая установка на урок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> планирование сотрудничества со сверстниками и учителем.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самодисциплина, самоорганизация.</p>
2. Подготовительная часть. 10 мин.	<p>Передвижение в колонне по 1-му по залу. Прямые руки вытянуть вперёд до касания спины впереди идущего ученика.</p> <p>Прямые руки вверху, ходьба на носках.</p> <p>Руки за головой, ходьба на пятках.</p> <p>Руки на поясе, ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба без задания с переходом на лёгкий бег.</p> <p>Бег по залу с заданием и без задания:                      - бег с высоким подниманием бедра;                      - бег без задания;                      - бег с захлестыванием голени;                      - бег без задания;                      - с подскоками;</p> <p>- бег «змейкой»                      - ходьба по залу;</p> <p>- бег с ускорением по диагонали площадки.</p> <p>- ходьба по залу.</p>	30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  2 мин.	<p>Набрать дистанцию во избежание задевания друг друга во время выполнения упражнений.</p> <p>Тянуться руками вверх, голову держать прямо.</p> <p>Локти в стороны, голова прямо.</p> <p>Голову держать прямо.</p> <p>Следить за соблюдением дистанции.</p> <p>Колени выше.</p> <p>Пятками касаться ягодиц.</p> <p>Выше колена, руки в беговом положении.</p> <p>Стараться догнать впереди бегущего.</p>	<p><b>Личностные:</b> формирование интереса к учению.</p> <p><b>Познавательные:</b> формирование учебной цели. Ознакомление с разнообразными физическими упражнениями. Осознание роли дыхания во время выполнения упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Самодисциплина, самоконтроль, коррекция своих действий.</p>

	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:</p> <p>1) руки к плечам;  - 1, 2, 3, 4 - вращение согнутых рук вперёд,  5, 6, 7, 8 – вращение согнутых рук назад;</p> <p>2) вращение прямых рук 8 раз вперёд, 8 раз назад;</p> <p>3) правая рука вверху, левая внизу;  - 1, 2 – отведение прямых рук назад;  - 3, 4 – смена рук, отведение прямых рук назад;</p> <p>4) руки согнуты перед грудью;  - 1, 2 – отведение согнутых рук назад;  - 3, 4 – отведение прямых рук назад;</p> <p>5) ходьба с поворотами туловища вправо и влево;</p> <p>6) ходьба с наклонами на каждый шаг;</p> <p>7) ходьба с выпадами;</p> <p>8) ходьба с поочерёдными махами ног и хлопком под ногой;</p> <p>9) прыжки на правой, левой ноге;</p> <p>10) прыжки на двух ногах через линию;</p> <p>Ходьба по залу.  Перестроение в одну шеренгу вдоль боковой линии на расстоянии вытянутых рук друг от друга.</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Локтями описать круг.</p> <p>Следить за соблюдением дистанции, вращение выполнять прямыми руками.  Голову держать прямо.</p> <p>Какой ногой выполняется шаг, в ту сторону и поворот туловища.</p> <p>Нога ставится на пятку, наклон к прямой ноге.</p> <p>Колено за стопу не выносить.</p> <p>Выше мах.</p> <p>Подтягивать согнутую ногу.  Стопы держать вместе.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b>  взаимодействие со сверстниками и учителем.</p>
<p>3. Основная часть.  30 мин.</p>	<p><u>Обучение метанию малого мяча</u></p>			

	<p>1) Объяснение. В исходном положении туловище прямо, мяч в слегка согнутой правой (у левши – в левой) руке. Левая нога на полшага впереди правой. Правая нога сзади на носке. После медленного замаха рука с мячом движется вверх-назад над плечом. Тяжесть тела переносится на стоящую сзади ногу. Отталкиваясь ею, плечи подаются вперёд. Рука с мячом резко выпрямляется, а перед самым вылетом за счёт хлёсткого движения кисть выпускает мяч.</p>	2 мин.	Обратить внимание на отдельные этапы выполнения метания.	<p><b>Личностные:</b> формирование интереса к учению.</p>
	<p>2) Показ учителя;</p>	1 мин.		
	<p>3) Поэтапное разучивание отдельных элементов метания: выпускание снаряда, мах, перенос тела с одной ноги на другую, соединение технических элементов в одно целое.</p>	3 мин.	Имитация метания без мяча.	<p><b>Познавательные:</b> формирование учебной цели, ознакомление с техникой метания малого мяча.</p>
	<p>4) Расчёт в шеренге на 1,2,3. Первые номера выстраиваются в шеренгу вдоль лицевой линии с интервалом 1,5 – 2 м., 2 и 3 номера встают в колонны за 1-ми. Учитель раздаёт 1-ым номерам теннисные мячи.</p>	1 мин..		
	<p>Краткий инструктаж по технике безопасности</p>	1 мин.		
	<p>5) Выполнение подводящих упражнений: И. п. – стоя лицом по направлению метания на маховой ноге, толчковая впереди. Рука с мячом вверх сбоку 1- отклонение туловища назад; 2 – выпуск мяча с перекатом толчковой ноги с пятки на носок.  И. п. - стоя лицом по направлению метания на</p>	3 мин.	Следить за соблюдением техники безопасности.	<p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействие со сверстниками и учителем, общение на принципах взаимоважания и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самодисциплина, самоконтроль, коррекция</p>

	<p>толчковой ногой, Рука с мячом впереди 1- отклонение туловища назад с одновременным отведением руки с мячом назад, перенос веса тела на маховую ногу с постановкой на пятку толчковой ноги; 2 – выпуск мяча с перекатом толчковой ноги с пятки на носок.</p> <p>И.п.- стоя левым (правым) боком по направлению метания, выпад вправо (влево), левая (правая) рука в сторону, мяч в правой (левой) полусогнутой руке, кисть с мячом отведена в сторону на уровне уха, вес тела на полусогнутой правой (левой) ноге, стопа правой (левой) ноги развёрнута носком наружу на 30-45 градусов, поворот плечевого пояса на 30-45 градусов с небольшим пригибанием в пояснице, активным разгибанием правой (левой) ноги, туловища и правой (левой) руки выполнить метание мяча.</p> <p>И. п. – стоя лицом по направлению к метанию. Выполнить метание мяча с места на дальность.</p> <p>б) Проведение игр и эстафет для закрепления броска, ловли и удержания мяча: 1, 2, 3 номера выстраиваются в колонны по 1 за линией. Несколько учеников с помощью учителя устанавливают 3 скамейки на средней линии. 1)Игра «Кто дальше бросит»: У каждого в руке мешочек с песком. Задача каждого из игроков забросить мешочек за скамейку. По команде игроки начинают по очереди бросать мешочки. Выигрывает команда,</p>	<p>3 мин..</p> <p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Рука во время выпуска мяча выполняет хлесткое движение кистью.</p> <p>Переносить вес тела с одной ноги на другую. Плечи поворачивать в сторону метания.</p> <p>Метание и сбор мячей выполнять по команде.</p>	<p>своих действий. Формирование безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями. Способность к волевому усилию</p>
--	---	--	--	--

	<p>игроки которой сумели забросить больше мешочков за линию.</p> <p>2) Мешочки сложить в обручи, находящиеся в противоположной стороне зала напротив каждой команды. По команде учителя игроки по очереди бегут прямо, перепрыгивают скамейку, бегут дальше за мешочком, возвращаются с ним, встают в конец колонны. Выигрывает команда, которой удалось собрать все мешочки быстрее остальных.</p> <p>Несколько учеников убирают скамейки на место.</p> <p>3) Игроки по очереди продвигаются до противоположной стороны зала подбрасывая и ловя теннисный мяч.</p> <p>4) «Гонка мячей»: Команды из колонн перестраиваются в шеренги на всю протяжённость зала. Теннисный мяч у первого игрока в шеренге. По команде учителя мяч передаётся от первого игрока до последнего. Игрок, потерявший мяч, должен его подобрать и продолжить передачу по цепочке.</p> <p>Выигрывает команда, передавшая мяч вдоль шеренги туда и обратно.</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Следить за техникой безопасности</p> <p>Потерявшие мяч возвращаются к началу.</p> <p>Мяч перебрасывается одним игроком другому.</p>	
<p>4. Заключительная. 3 мин.</p>	<p>Выполнить команду: «Класс, в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Вольно!»</p> <p>Подвести итоги урока, выделить наиболее активных учеников, выставить оценки, поблагодарить за урок.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Следить за четкостью выполнения команд.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> умение адекватно воспринимать оценку учителя, контролировать свои действия.</p> <p><b>Личностные:</b> осознание и понимание своих достижений и ошибок.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самодисциплина.</p>