План-конспект урока по физической культуре на тему:
Метание из разного положения (*Метание из положения, сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега)* **в 7Б классе. Метание мяча (***Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние)* **в 9Б классе.**

Место проведения: спортивный зал.
Дата проведения: 31.10.2017 год
Цель: 7б - Овладение навыками метания из разных положений.
9б - Формирование навыка метания теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.
Задачи: 7б - разучить технику метания малого мяча;
- содействовать развитию скоростно силовых качеств, метания малого мяча с места; с полшага; сидя.
- воспитывать умение работать в команде, стремление к достижениям лучших результатов
9б - освоить технику метания мяча;
- развивать координацию движения в процессе работы на уроке, точность в процессе метания мяча;
- воспитывать умение работать в команде, стремление к достижениям лучших результатов
Тип урока: обучающий
Учитель по физкультуре: Уруева О.И.

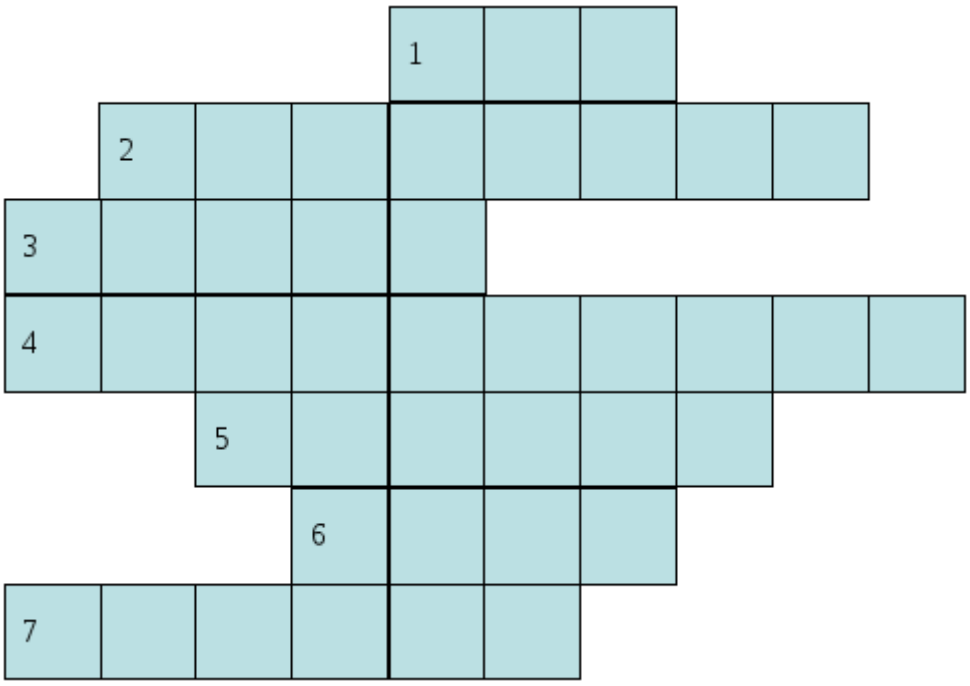
Ход урока.

Части урока	**Содержание урока**	**Дозировка**	**Организационно-методические указания**
Организационный момент. 1.Проверка слухового аппарата, настрой учащихся на работу.	*(Учащийся выполняет поручения, отвечает на вопросы)* - [Поздоровайтесь] - [Как ты слышишь?] (Тима, Настя, Лейла) - [Какой сегодня день.] -[Какое сегодня число?] -[Какой сегодня день недели?] -[Какая сегодня погода?] -[Вы готов слушать и говорить?]	3-5 мин	Здравствуйте. - Я слышу хорошо - Я встал - Сегодня 24 октября - Сегодня вторник - Сегодня холодно, идет снег - Да, я готов слушать и выполнять
Подготовительная часть 15 мин	1. Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности.	2 мин	Класс «стройся», «равняйсь», «смирно», по порядку рассчитайся. Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму.
	2. Ходьба, ее разновидности. – на носках, руки вверх; – на пятках, руки за голову, в сторону; - перекат с пятки на носок, руки на пояс – ходьба на внешней стороне стопы; - ходьба на внутренней стороне стопы. - ходьба широким шагом, руки вдоль туловища - ходьба на каждый шаг хлопок под коленкой. - ходьба на каждый шаг глубокий выпад, руки на колени. - ходьба полу приседе, руки на коленях. - ходьба в полном седе, руки на коленях.	4 мин	Соблюдать дистанцию, спина прямая, смотреть вперед
	3. Бег в медленном темпе - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени; - бег приставными шагами правым, левым боком - бег с ускорением.	4 мин	Соблюдать дистанцию, следить за согласованностью ног и рук; следить за координацией движений.
	4. Ходьба по залу:	30 сек.	Восстановление дыхания

	- руки вверх – вдох; - руки вниз - выдох	2-3 раза	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета: 1. **Наклоны головы.** И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад, 3 – наклон головы вправо, 4 – наклон головы влево. **2. Круговые вращения в плечевых суставах.** И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – 4 – два круга согнутыми руками вперед; 5 – 8 – то же назад. **3. Вращение в кистевом суставе** И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны. 1-4 вращение в кистевом суставе; **4.Рывки руками с поворотом в сторону.** И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – 2 – рывки руками с поворотом вправо; 3 – 4 – то же влево. -И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны. 1-4 вращение в кистевом суставе; **5. Вращение туловищем.** На 1 - 4 – вращение туловища в правую сторону, на 5-8 – вращение туловища в левую сторону. **6. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.** И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вперед, 2- наклон назад, 3 – вправо, 4 – наклон влево. **7. Наклоны к правой ноге по середине, к левой.** И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1- наклон к правой ноге; 2 – по середине; 3 – к левой ноге; 4 – и. п. **8. Упражнение «Мельница».** И.п. – ноги широкая стойка. Разноименное касание кистями рук носков ног на каждый счет. **9. Выпады вперед.** И.п. - правая нога впереди, левая позади. Упражнение выпады. Три пружинистых движения на счет 1-3. На счет 4 смена положения ног. **10. Приседания.** И. п. – руки на поясе, ноги вместе. Девочки 10 раз, мальчики 15 раз. **11. Восстановление дыхания.** На 1-2-3 руки плавно над головой - глубокий вдох, на 4 –выдох, руки	8-12 раз	Спина прямая, подбородком касаться груди Вращения в большая амплитуда. Спина прямая. Ноги прямые, наклон строго в сторону. Ноги прямые достаем кончиками пальцам пол. Спина прямая, ноги в коленях прямые. Спина прямая

	вниз -Дыхательные упр. -Мы подготовили организм к основной работе. Давайте вспомним чем мы будем заниматься.		
Основная часть 20 мин	7б *Метание из положения, сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места.* *9б Метание мяча с места на дальность.* Подвижная игра «Охотники и утки»		**Метание мяча стоя с места.** Взять мяч в правую руку; отставляя правую ногу назад (или с шагом левой ногой вперед), сделать замах рукой вверх по дуге; отталкиваясь правой ногой и подавая корпус вперед, бросить мяч, пронося ее маховым движением руки над плечом. По целям, находящимся на расстояниях более 30 м, метание мяча производится с замахом по дуге вниз назад. **Метание мяча стоя на коленях.** Взять мяч в правую руку и, отводя руку с мячом вверх назад, сделать замах. Учитель, стоя сбоку-сзади, придерживает за кисть и под локоть метающую 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. Вдох через нос, выдох через рот. Играющие делятся на две команды - "охотники" и "утки". Охотники становятся по разные стороны, разбившись пополам на расстоянии 7-10 м. Утки произвольно располагаются в центре. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не заходя за линию, стараются осалить им уток, а те в свою очередь увертываются от мяча. Игрок,

			осаленный мячом, выходит из игры. Когда все утки будут выбиты, команды меняются ролями. Победитель команда - дольше продержавшаяся в центре.
Заключительная часть 3 мин	2. Подведение итогов урока. Выставление оценок. Домашнее задание. Прощание с классом: - Спасибо за урок, до свиданья!	1 мин.	Отметить отличившихся учеников, домашнее задание: отжимание, наклон корпуса (пресс)



1. Им играют такие виды спорта как футбол, баскетбол
2. Бывает легкая, бывает тяжелая
3. Собственно-соревновательная деятельность. Чем нужно заниматься, чтобы быть здоровым?
4. Бывает художественная, бывает спортивная
5. Бывают роликовые, фигурные, хоккейные
6. Снаряд для метания. Бывают CD DVD
7. Бывает на траве, бывает с мячом, бывает с шайбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета:

1. **Наклоны головы.**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад, 3 – наклон головы вправо, 4 – наклон головы влево.

2. **Круговые вращения головы.**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 4 – круговые движения головой вправо; 5 - 8 – в другую сторону.

3. Круговые вращения в плечевых суставах.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – 4 – два круга согнутыми руками вперед; 5 – 8 – то же назад.

4.Рывки руками с поворотом в сторону.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – 2 – рывки руками с поворотом вправо; 3 – 4 – то же влево.

-И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны.

1-4 вращение в кистевом суставе;

5. Вращение туловищем.

На 1 - 4 – вращение туловища в правую сторону, на 5-8 – вращение туловища в левую сторону.

6. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вперед, 2- наклон назад, 3 – вправо, 4 – наклон влево.

7. Наклоны к правой ноге по середине, к левой.

И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1- наклон к правой ноге; 2 – по середине; 3 – к левой ноге; 4 – и. п.

8. Упражнение «Мельница».

И.п. – ноги широкая стойка. Разноименное касание кистями рук носков ног на каждый счет.

9. Выпады вперед.

И.п. - правая нога впереди, левая позади. Упражнение выпады. Три пружинистых движения на счет 1-3. На счет 4 смена положения ног.

10. Приседания.

И. п. – руки на поясе, ноги вместе. Девочки 10 раз, мальчики 15 раз.

11. Прыжки с поворотом на 360 градусов.

И.п.- ноги вместе, носки врозь. Три прыжка на месте на счет 1-3, на счет 4 - высокий поворот на 360 градусов.

12. Восстановление дыхания.

На 1-2-3 руки плавно над головой - глубокий вдох, на 4 –выдох, руки вниз

ОРУ

-И.п.-о.с. наклон головы вперед, назад, вправо, влево.
-И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны.
1-4 вращение в кистевом суставе;
5-8 вращение в локтевом суставе;
9-12 вращение в плечевом суставе
-И.п.-ст. ноги врозь, руки перед грудью.
1-2 отведение согнутых рук назад;
3-4 отведение прямых рук назад.
-И.п.- ст.ноги врозь, руки к плечам.
1- наклон к правой ноге;
2- наклон вперед;
3- наклон к левой ноге;
4- и.п.
-И.п.- ст. ноги врозь, руки впередвверх.
1.скрестный мах левой;2.и.п. 3.скрестный мах правой;4.и.п.
-И.п.- выпад вперед на левой, руки на колене.
1-2 пружинистые приседания на левой;
3-4 пружинистые приседания на правой.
-И.п- ст. ноги врозь, руки за спину
1-4 прыжки на правой, левую в сторону;
5-8 прыжки на левой, правую в сторону.