Тема: БРОСКИ И ЛОВЛЯ МЯЧА В ПАРАХ

Задачи: разучить броски и ловлю мяча в парах; повторить бросок набивного мяча на дальность из-за головы и от груди двумя руками (вес мяча не более 1 кг), упражнять в равновесии.

Инвентарь: мяч на каждую пару учеников, два маленьких мяча, 2 набивных мяча (вес которых не должен превышать 1 кг).

Планируемые результаты:

1. **личностные** - организация собственной деятельности (выполнение организующих строевых команд, бега, разминки в ходьбе, упражнения на равновесие, с мячом в парах); проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
2. **метапредметные** - характеристика и объективная оценка действия на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий (организующие строевые команды, бег, разминка в ходьбе, упражнение на равновесие, с мячом в парах); общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; организация места занятий; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;'
3. **предметные** - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Универсальные учебные действия:

1. **познавательные: общеучебные** - выполнение организующих строевых команд, бега, разминки в ходьбе, упражнения на равновесие, с мячами в парах;
2. *регулятивные* - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

3. **коммуникативные - уметь***:* задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции свйего действия;
4. **личностные: самоопределение** - дают адекватную позитивную самооценку; *смыслообразование* - проявляют знавательный интерес к изучению предмета.

Содержание урока

I. Вводная часть.

Построение в одну шеренгу.

Приветсвие.

Сообщение темы урока и задач урока.

Учитель. В любое время на уроке, когда услышите хлопок, то замираете на месте на одной ноге, если услышите два хлопка подряд, то на двух ногах.

Выполнение команд: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!». Ученики идут по периметру зала, учитель хлопает, учащиеся выполняют задание.

По команде «Бегом марш!» выполняется бег (2 мин), после которого переходят на шаг (10-15 с.), затем, продолжая движение, выполняют упражнения на восстановление дыхания: под няться на носки, потянуться вверх, посмотреть на потолок и вернуться обратно (к обычной ходьбе). (Повторить 4 раза.)

Проводится разминка в ходьбе:

1. И. п. - руки в стороны. Круговые движения кистями.
(4 раза в одну сторону, 4 - в другую.)
2. И. п. - руки в стороны. Круговые движения предплечьями.
(4 раза внутрь, 4 - наружу.)

3. И. п. - руки в стороны. Круговые движения руками перед собой
(4 раза внутрь, 4 - наружу).

Потом все эти упражнения соединяются:

4. 1-4 - потряхивания руками, опущенными вдоль туловища.

Учитель делает хлопок. Дети замирают на одной ноге. Предупредить, что промежутки между хлопком и продолжением движения будут все больше и

больше, а ученики должны менять ноги, стоя по очереди на правой и на левой ноге.

Выполнить 4- 5 остановок, постепенно увеличивая интервал от 10 до 30 секунд. Далее следует команда: «На первый-второй рассчитайсь!». Проходя мимо мячей , первые номера берут по одному мячу и продолжают движение. По команде «Через центр в две колонны шагом марш!» дети идут через центр, разбиваясь на пары. На необходимом расстоянии можно остановить направляющих: «Направляющие, на месте стой!» - или хлопнуть в ладоши два раза. Ученики поворачиваются друг к другу лицом. Вторые номера размыкаются на руки в стороны, а первые равняются по ним.

II. Основная часть.

Упражнения в парах с мячом. Расстояние между парами не менее 3 метров, время, отводимое на то или иное упражнение, варьируется от качества выполнения.

1. И. п. - лицом друг к другу. Бросок мяча снизу, ловля перед грудью.
2. И. п. - стойка ноги врозь, стоять лицом друг к другу. Катать мяч друг другу.
3. И. п. - широкая стойка ноги врозь, партнеры стоят спиной друг к другу. Катать мяч друг другу. Задание состоит в том, чтобы попасть в «ворота», образованные ногами, а задача партнера - поймать и прокатить мяч обратно, также попав в «ворота».
4. И. п. - лицом друг к другу. Бросок мяча от груди, ловля перед грудью.
5. И. п. - лицом друг к другу. Передача мяча партнеру через один удар о пол.
6. И. п. - лицом друг к другу. Передача мяча партнеру через два удара о пол. I
7. И. п. - лицом друг к другу. Ведение мяча на месте (10 ударов о пол) и передача партнеру. Партнер ловит мяч^перед грудью, выполняет ведение мяча на месте и передает его Обратно.

По окончании упражнения хлопнуть в ладоши. Вторые номера встают на свои места в шеренге. Пройти один круг, убирая мячи на место, и сесть на скамейку. Повторяются броски набивного мяча . Каждый ученик должен выполнить по 2 броска от груди и 2 броска из-за головы.

III Заключительная часть.

Закончив упражнения дети строятся в одну шеренгу, подводятса итоги урока. В заключение выполняются упражнения на равновесие.

Задача детей- поставить ноги вместеи постоять так с закрытыми глазами 30секунд.

Учитель объявляет об окончании урока.

Организованный уход из зала.