**Урок открытия новых знаний и умений**

**Технологическая карта учебного занятия по физической культуре в 6 классе**

**Тема: Метание малого мяча на дальность.**

Выполнила:

Негреева Инга Валерьевна, учитель физической культуры

МБОУ СОШ №1 с углубленным изучением отдельных предметов

**Цель:** привлечение детей с ОВЗ к выполнению коллективных, групповых видов деятельности на уроке физкультуры

**Задачи:**

1. Обучить хлесткому движению метающей руки в финальном усилии.
2. Обучить выходу в положение «натянутый лук» в финальном усилии.
3. Содействовать развитию скоростно-силовых качеств и координации, развитию
4. силы рук применительно к метанию мяча на дальность.
5. Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия.

**Тип урока:** обучающий

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

**Место проведения:** школьный стадион

**Время проведения:** 10.10-10.50.

**Спортивный инвентарь**: мячи для игры в хоккей на траве, фишки-стойки, рулетка, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **I.** | **Вводная часть.**  Построение, рапорт, задачи урока | 1-2 мин. | Отметить готовность учащихся к уроку |
| **II.**  1.                  2.            3.    4.                                                                                                                            **III.**  1.            2.              3.                    4.            5.      **IV.** | **Подготовительная часть.**  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 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 ру-  ке, 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    **Основная часть**  Организовать уч-ся для выполнения основной части урока.        Стоя левым боком в направлении метания (в положении «замаха») имитация выхода в положение «натянутый лук» с помощь учителя.      Стоя левым боком в направлении метания (в положении «замаха») имитация выхода в положение «натянутый лук» без помощи.              Метание малого мяча с места на технику из и.п. – стоя левым боком в направлении метания.        Подвижная игра «Охотники и утки»    **Заключительная часть**    1.Построение, упражнения на восстановление дыхания.  Релаксация.  **Подведение итогов.**   Выставление оценок в электронный журнал, проверка Д/З. | 10 мин.    2 мин.                1 мин            30 сек.          6-8 раз              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 площадке в колонне по одному. Дистанция 1 м. По команде учителя смена видов ходьбы поточно. Следить за осанкой учеников, 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.          Выполнять свободно, легко, прыгать как можно выше.      Перестроение в колонну по одному.  Напомнить учащимся о технике безопасности при метании мяча.    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.    Поворачиваясь грудью вперед, пройти через положение «натянутого лука» и выбросить мяч под оптимальным углом хлестким движением руки.          Вдох через нос, выдох через рот. |