

Метание мяча в вертикальную цель

Учитель физической культуры
ГООУ СОШ №23, с углубленным изучением
финского языка Кулагина Светлана
Рудольфовна

Презентация подготовлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС), Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Цель физической культуры

– создание качественных, равнодоступных, эффективных условий для развития личности ребенка –**ГРАЖДАНИНА РОССИИ 21 века**

Задачи физической культуры

-**Укрепление здоровья школьников** посредством развития физических качеств

- **Совершенствование жизненно важных навыков и умений** посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта – волейбол, баскетбол, лыжная подготовка

- **Повышение адаптационного потенциала**(подготовка учащихся к самостоятельным поступкам в современной действительности)

- **Формирование основ здорового образа жизни.**



Цель

урока

Содействовать всестороннему развитию личности посредством обучения учащихся метанию мяча

Задачи урока:

- Содействовать развитию ловкости и быстроты применительно в подвижной игре.
- Совершенствовать учащихся в технике метания малого мяча в вертикальную цель в игровой ситуации
- Формированию заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом.

Техника безопасности на уроках ФИЗКУЛЬТУРЫ:

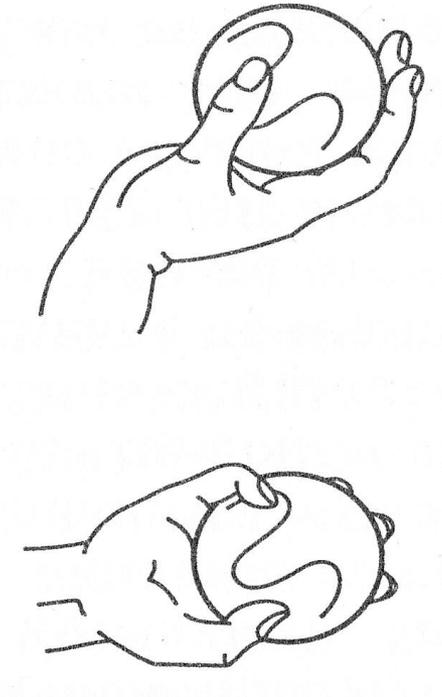
ЗАЛ

- спортивная форма (длинная или короткая) зависимости от температуры и места занятий.
- чистая обувь, на резиновой светлой подошве
- вход в зал, только с разрешения учителя
- во время занятий соблюдать дистанцию и интервал (нельзя обгонять, ставить подножку, толкаться)
- не жевать на уроке (ж/резинку, конфеты и т.д.)
- нельзя пользоваться аппаратурой на уроке (мобильниками, MP3, диктофоном, фотоаппаратом и т.д.)
- уходить с урока, или выходить из спортзала без разрешения учителя. В случае плохого самочувствия заранее предупреждать учителя
- освобожденные слушают и смотрят за темой урока.

Улица

- одежда теплая (по погоде)
- не уходить со стадиона, без разрешения
- не мешать одноклассникам
- не заниматься на снарядах без разрешения учителя
- не бежать на встречу во время выполнения задания (прыжков, метания, бега...)
- не стоять и не ходить в зоне броска спортивного снаряда, не ловить метательные предметы (мячи, гранаты и т.д.)
- в случае травмы подойти к учителю или попросить кого-нибудь, чтобы учитель сам к вам подошел.

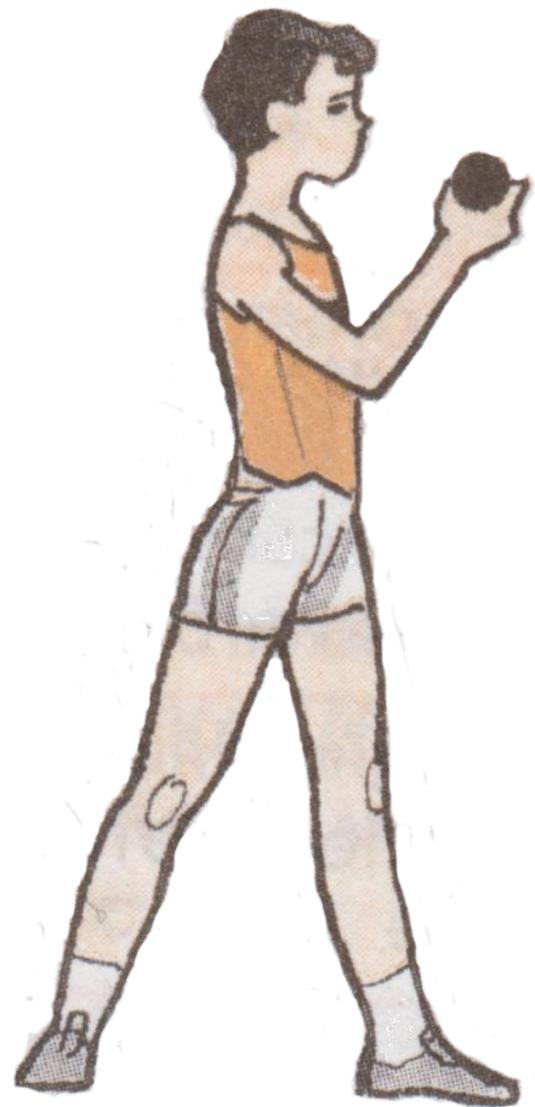
Держание малого мяча



Мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает с одной стороны, большой палец - с другой.

Остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе.

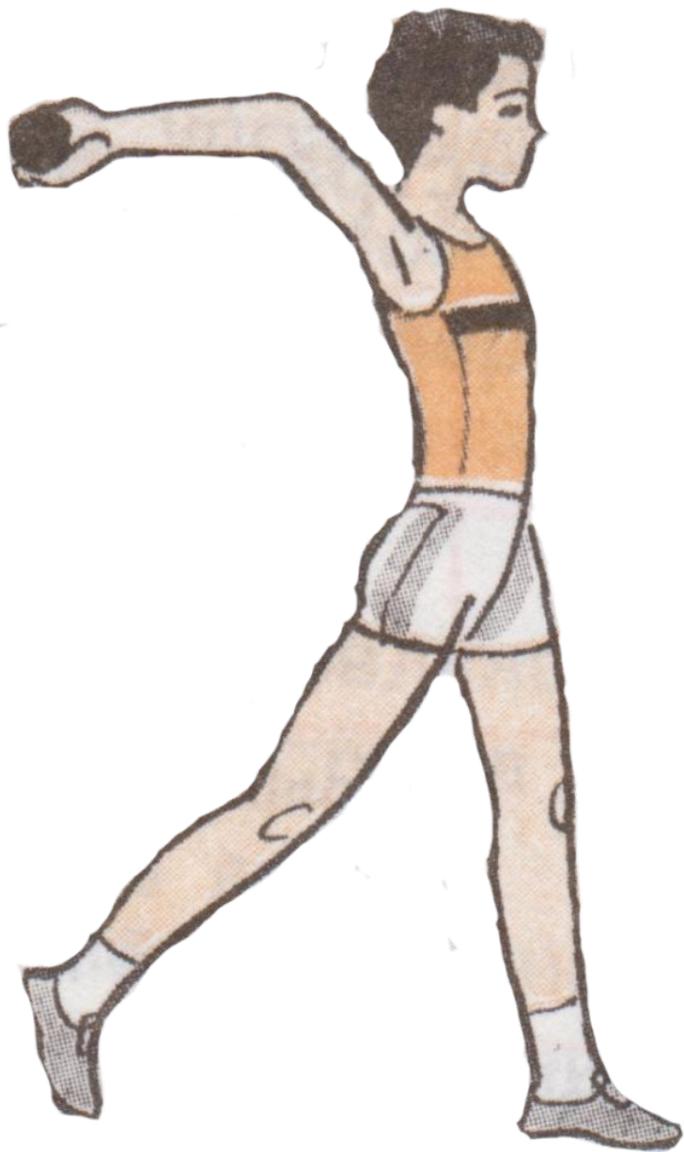
Держание снаряда



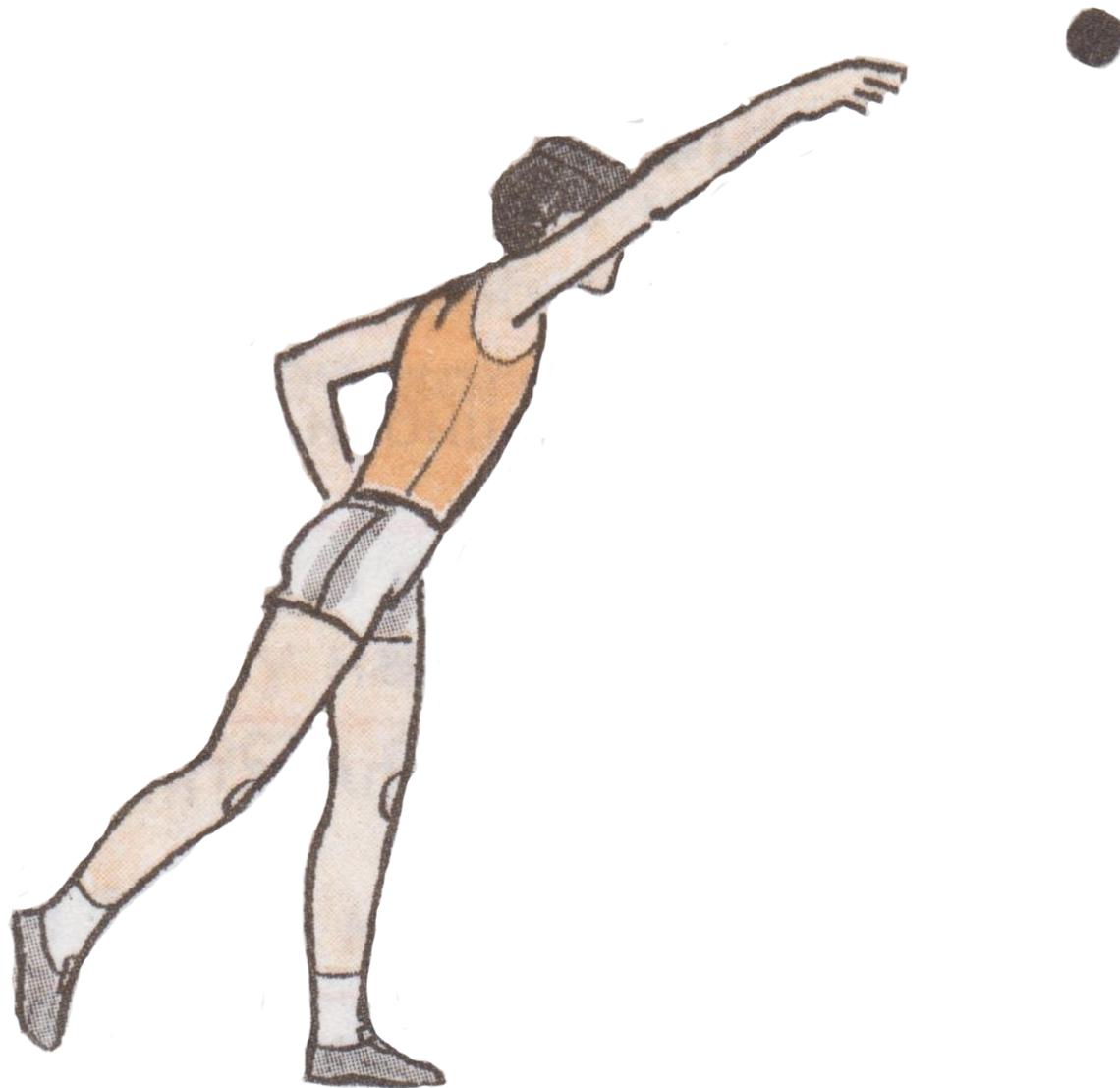
Отведение мяча

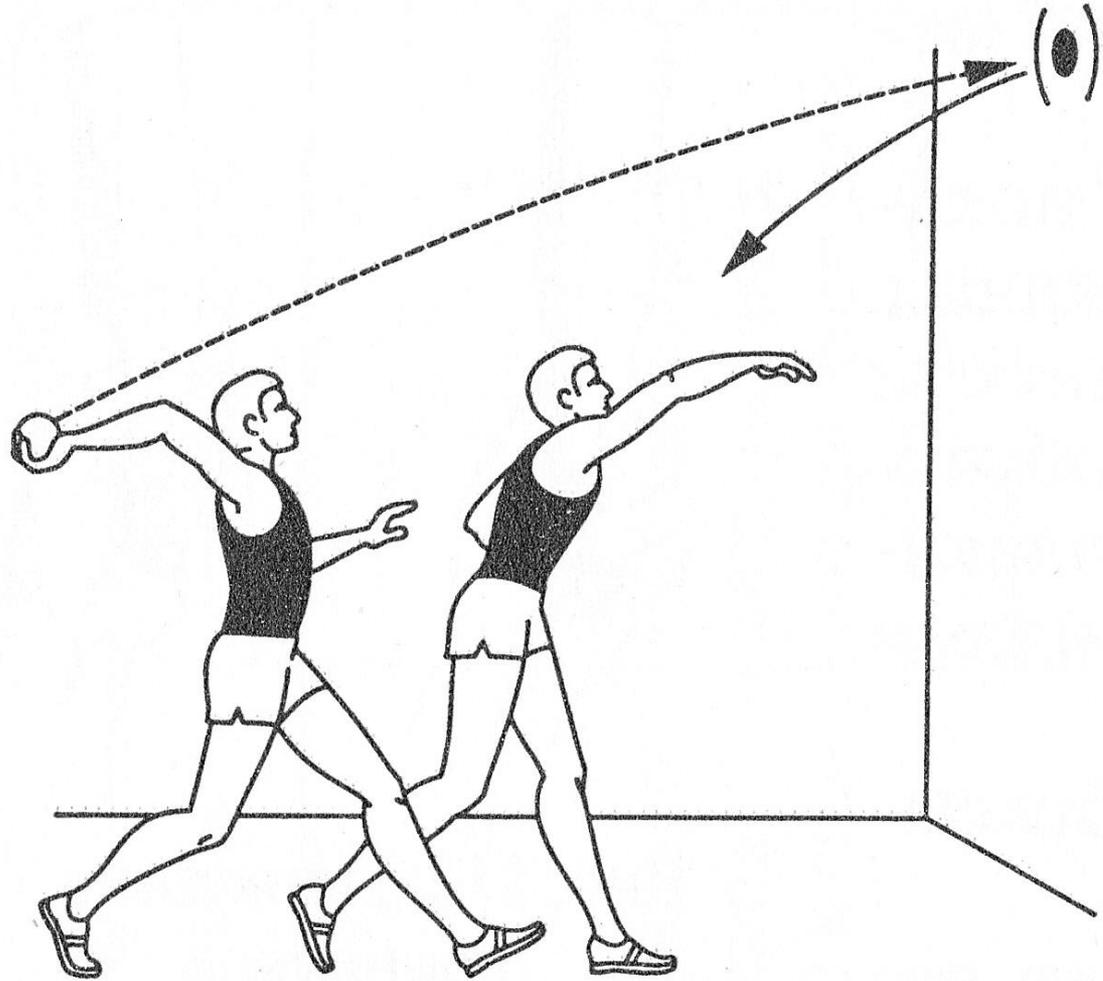


Замах



Выпуск снаряда

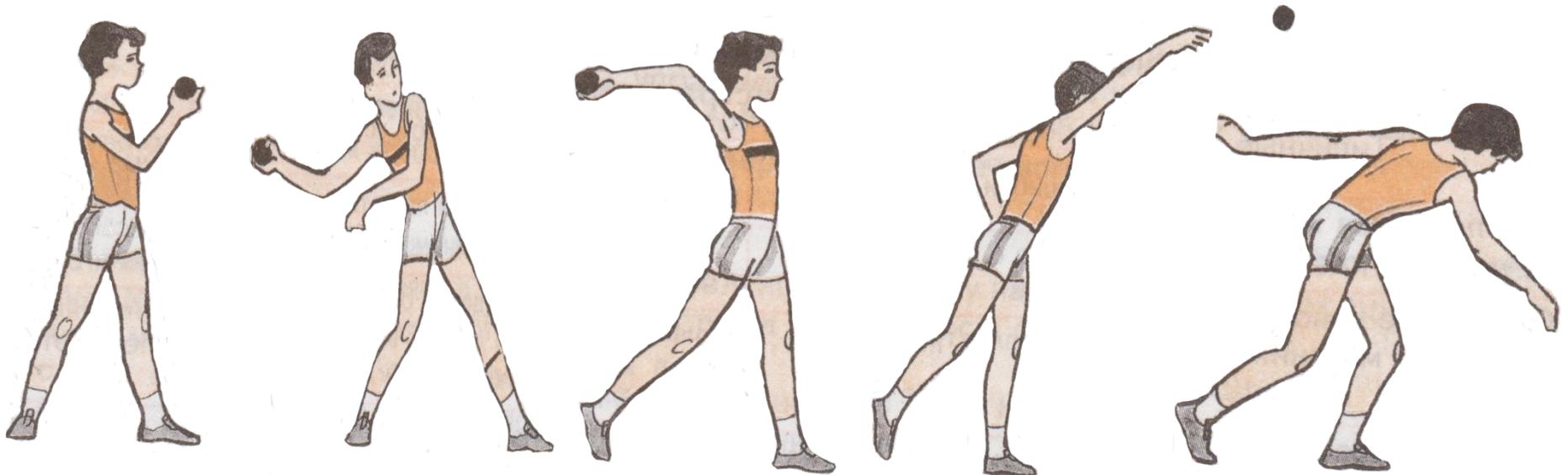




Сохранение равновесия



Метание мяча в вертикальную цель





Итоги урока

1. Освоение техники метания мяча с места
2. Освоение техники метания мяча в вертикальную цель
3. Закрепление изученных приемов в игровых ситуациях

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Использованная литература

1. В.И. Лях «Мой друг – физкультура»: учеб. для учащихся 1-4 кл. общеобраз. учреждений. - М.: Просвещение, 1999.- 192с
2. В.И. Лях А.А. Зданевич «Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений»
3. Интернет ресурс «Открытый класс» - <http://www.openclass.ru/>