Аннотация к уроку в 5 классе.

На уроке физической культуры в 5 классе по теме «Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении», выполняются задачи

содействию развития координации движения, ловкости, скоростно-силовых способностей. Воспитываются чувства коллективизма, взаимопомощи, содействие воспитанию организованности в групповых действиях и самостоятельности принятия игровых решений;

 Конспект урока по физической культуре в 5 классе.

Учитель физической культуры Неграмотнов Сергей Евгеньевич

Тема урока: Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Цель урока: совершенствовать технику ловли и передачи мяча на месте и в движении.

Задачи урока: содействовать развитию координации движения, ловкости, скоростно-силовым способностям, воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, содействовать воспитанию организованности в групповых действиях и самостоятельности принятия игровых решений;

Тип урока: тренировочный.

Метод проведения: словесный, наглядный, развития двигательных качеств.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, секундомер.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 40 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока. | Содержание. | Дозировка. | Организационно методические указания. |
| 1.Вводно-подготовительная  | 1. Построение класса а) подготовка класса к уроку;б) формулировка темы и цели урока;в) строевые упражнения.2.Ходьба по спортивному залу:а)на носках, руки на поясе;б)на внешней стороне стоп, руки на поясе;в)на внутренней стороне стоп, руки на поясе;г)на пятках, руки на поясе;д)полной приседью, руки за голову;е) прыжком вперед на двух ногах;ж)прыжком вперед ноги вместе, ноги врозь;3. Бег по спортивному залу:а) бег с захлестом голени;б)бег с подскоком на правую и левую ногу, руки на поясе;в) бег приставным шагом правым боком;г) бег приставным шагом левым боком.4.Ходьба с восстановлением дыхания.5. ОРУ в движении:а) руки прямые в стороны, круговые движения кистями, 1,2-вперед, 3,4-назад;б) руки прямые вперед, скрестные махи правой и левой рукой, 1-правой рукой, 2-левой рукой, 3-правой, 4-левой; в) руки прямые в низ, поднимание рук в стороны и вверх, 1-руки прямые в стороны, 2-руки прямые вверх, 3- в стороны, 4-вверх; г) руки прямые в низ, поднимание рук вперед и вверх, 1-руки прямые в вперед, 2-руки прямые вверх, 3- вперед, 4-вверх; д) руки перед грудью, рывки руками перед грудью и в стороны, 1,2-рывок перед грудью, 3,4-руки в стороны;е) руки за голову, сведение и разведение локтей,1-сведение локтей, 2-разведение, 3-сведение, 4-разведение;ж) правая рука вверх, левая вниз, рывки руками со сменой положения рук, 1,2-рывок правая вверх левая вниз, 3,4-смена положения рук.  | 8 мин.               |   |
| Подготовка эмоционального настроя на урок. Попытаться, чтобы обучающиеся сами сформулировали тему и цель урока. Правильное выполнение команд.Тянуть носок вперед, держать спину прямо.      Держать спину прямо, локти развести в сторону, смотреть вперед.Прыгать на носках. Чаще делать захлест.Выше поднимать бедро, тянуть носок.Выше делать подскок        Выполнять упражнения под счет, держать спину прямо, руки прямые, резче делать рывки руками. |
| 2. Основная часть урока  | 1.Построение в шеренгу.2.Деление на две группы путем расчета на 1-го и 2-го 3.Построение в 2 шеренги лицом друг к другу. 4.Передача мяча на месте в парах:а) передача от груди двумя руками;б) передача мяча от правого плеча;в) передача мяча от левого плеча;г) передача мяча из-за головы;д) передача с отскоком от пола. 5. Игра “передал- беги”.    6. Эстафета «кто быстрее»7. Игра “гонка меча по кругу”.8.Игра «пионербол» | 19мин          |   |
| Соблюдать технику безопасности при передаче, выполнять правильно передачу мяча. Обучающиеся делятся на 2 группы и строятся по группам в колонну напротив друг друга около своих линий. По команде первый игрок бежит с мячом до ориентира и передает мяч первому игроку команды напротив, передав мяч игрок бежит и становится сзади своей колоны. Игрок второй команды выполняет тоже самое. Игра продолжается до тех пор, пока первые игроки не займут свои места Обучающиеся делятся на 2 группы и строятся около линии. У первых игроков по мячу. По команде первые игроки бегут до ориентира, возвращаются до второго ориентира и передают мяч в движении вторым игрокам, и становятся в колонну сзади. Вторые игроки выполнят тоже самое. Выигрывает команда которая первой закончит эстафетуВсе играющие встают в круг и рассчитываются на 1-2. 1 номера – одна команда, 2 – другая. Два рядом стоящих игрока - капитаны, у них в руках по баскетбольному мячу. После сигнала мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Если мячи столкнулись, их поднимают и с места падения продолжают игру.Обучающиеся делятся на две команды. По центру зала на небольшой высоте вешается волейбольная сетка. Игроки занимают свои места. Цель игры заключается в том, чтобы передавая мяч друг другу перебросить команде соперников так, чтобы они его не поймали, тем самым забить гол. Выигрывает та команда, которая забьет больше голов |
| 3. Заключительная часть  | 1. Построение класса 2. Подведение итогов урока.3. Выставление отметок4. Домашнее задание. | 3 мин.    |   |
| Предложить оценить работу на уроке самим обучающимся, проведя игру «моя отметка за урок». Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. (отжимание) м. 15 раз. д. 10 р.(кто занимается спортом плюс 10р.) |