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 эстафету  Все 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 отметок  4. 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.) |