**МОЙ**

**План – конспект урока по физической культуре для учащихся 5 класса.**

Тема: Техника передачи мяча от груди игровым методом.

Цель: Освоить технику передачи мяча от груди на месте.

Задачи урока:

1. Разучивание техники передачи мяча от груди на месте.
2. Развитие быстроты, ловкости, координации, ориентировки в пространстве.
3. Формирование правильного свода стопы.
4. Воспитание дисциплинированности, коллективизма, бережного отношения к своему здоровью.

Тип урока: изучение нового материала.

Продолжительность урока: 30 мин.

Оборудование и инвентарь: мяч на каждого ученика, маты, скамейки, магнитофон, плакат «ловкие, быстрые, сильные», наклейки в виде мячей.

Дата проведения: 1.04.2014г.

Место проведения: спортзал.

Учитель: Чернышова Е.Л.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока; Задачи.** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **УУД** |
| I  Вводно-мотивационный  (2 мин)  Сообщение темы урока, постановка учебных задач. | **Строит учащихся на урок. Следит за осанкой, наличием спортивной формы.**  **Приветствие.**  **Сообщение темы урока:** Совершенствовать технику ловли и передачи мяча от груди на месте и в движении.  Формировать правильный свод стопы.  **Сообщение техники безопасности на уроке.**  Во время бега соблюдать дистанцию, во время урока соблюдать дисциплину, технику безопасности и внимательно слушать указания учителя.  **Обеспечивает мотивацию на стремление правильно выполнять упражнения.**  В течении урока каждый из вас набирает баллы в виде мячей, которые вы будете приклеивать на стенд «ловкие, быстрые, сильные» напротив своего имени.  Мяч вы можете получить за правильное выполнение упражнений, за дисциплинированность, за победу в игре.  В конце урока мы посмотрим кто из вас самый быстрый, ловкий и сильный. | Построение и приветствие.  Знакомятся с темой урока, техникой безопасности. | **Регулятивные** (умение планировать свою деятельность в соответствии с целевой установкой).  **Познаватель-**  **ные** (умение слышать и слушать). |
| II  Подготовительный  ( 7 мин)  Развитие ловкости, координационных способностей.  Воспитание дисциплинированности | **Дает команды на построение учащихся в колонну по одному.**  **Следит за осанкой при ходьбе.**  **Следит за равномерным бегом.**  **Демонстрирует упражнения для кистей рук.**  **Раздает мячи.**  **Дает команды на построение учащихся в 2 шеренги.**  **Следить за дистанцией между учениками.**  **ОРУ с баскетбольными мячами.**  **Следит за правильностью и точностью выполнения упражнений.**  **Каждое упражнение выполняется 5-6 раз.**  **Оценивает правильность выполнения упражнений.**  **Выдает смайлики.** | Поворот направо.   1. Ходьба:   - на носках, руки на поясе;  - на пятках, руки сзади сцеплены;  - на внешней стороне стоп, руки в стороны.   1. Бег:   - легкий бег;  - галоп правым боком;  - галоп левым боком;  - бег спиной вперед.  Ходьба. Восстанавливают дыхание.  Разминают кисти рук.    Построение в шеренгу. Расчет на 1 и 2.  Каждое упражнение выполняют 5-6 раз.   * И.п. о.с. мяч в руках.   На 1- поднять мяч вверх, отставить правую ногу на носок назад;  2 – и.п.;  3 - поднять мяч вверх, отставить левую ногу на носок назад;  4 – и.п.;   * И.п. мяч в руках. Круговые вращения туловищем вправо, влево на 4 счета; * И.п. о.с.   На 1 – равновесие, мяч в руках;  2 – и.п.;  3 – равновесие на другой ноге;  4 – и.п.;   * И.п. о.с.   1 – выпад правой ногой, наклон вперед;  2 – и.п.;  3 – выпад левой ногой, наклон вперед;  4 – и.п.;   * И.п. – присед на правой, левая в сторону, мяч на полу в левой руке;   1-2 – перекат на левую ногу, мяч перекатить в левую руку;  3-4 – перекат на правую ногу, мяч вправо;   * И.п. о.с. мяч зажат ногами. Прыжки с мячом вперед, назад.   Оценивают себя. Берут смайлики и приклеивают их на плакат. | **Регулятивные (**умение собраться, настроиться на деятельность, контроль, самоконтроль).  **Личностные**  (умение выполнять физические упражнения для развития мышц, положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью) |
| III  Основная  (20 мин)  Совершенствовать технику ловли и передачи мяча от груди на месте и в движении.  Развитие быстроты, ловкости, координации, ориентировки в пространстве.  Воспитание дисциплинированностии коллективизма, бережного отношения к своему здоровью.  Формирование правильного свода стопы. | **Дает команды на перестроение учащихся лицом друг к другу.**  **Создание представления о технике передачи мяча от груди.**  Одна нога впереди, колени слегка согнуты, туловище наклонено вперед. Ловим мяч на вытянутые руки.  Выполняем при передаче пружинистые движения.  **Обратить внимание на постановку ног, положение туловища и рук.**  **Перестроение учащихся в круг.**  Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».  **Сообщение цели игры.**  **Объяснение правил игры.**  Игра на ловкость, быстроту движений, умение ориентироваться в пространстве.  Передача мяча от груди по кругу.  Выигрывают игроки, которые ни разу не потеряли мяч и выполняли правильно передачи.  **Оценивает технику передач учащихся. Выдает смайлики лучшим игрокам.**  **Отдает команды на построение в шеренгу.**  **Делит учащихся на 4 колонны.**  **Строит колонны напротив друг друга.**  **Объясняет правила игры.**  Игрок, передавший мяч переходит в конец колонны. Выигрывают игроки, которые ни разу не потеряли мяч и выполняли правильно передачи.    **Останавливает игру.**  **Изменяет условия игры.**  Передача мяча со сменой колонны.  Игрок, передавший мяч перебегает в конец противоположной колонны.    **Оценивает технику передач учащихся. Выдает смайлики лучшим игрокам.**  **Отдает команды на построение в шеренгу.**  **Формулирует задачу урока.**  Разучивание упражнений для формирования правильного свода стопы.  **Включает музыку.**  **Сидя на стуле демонстрирует упражнения.**  **Следить за правильным выполнение упражнений, за дисциплиной.**    **Оценивает выполнение упражнений. Выдает смайлики.** | Построение в пары лицом друг к другу.  Представляют технику выполнения передач.  Передачи мяча от груди в парах.  Построение в круг.  Слушают правила игры.  Выполняют передачи мяча от груди по кругу.  Оценивают себя.  Берут смайлики и приклеивают их на плакат.  Построение в шеренгу.  Расчитываются на 4 счета.  Расходятся по колоннам.  Слушают правила игры.  Выполняют передачи мяча во встречных колоннах. Игрок, передавший мяч переходит в конец колонны.  Слушают условия игры.  Выполняют передачи мяча во встречных колоннах. Игрок, передавший мяч перебегает в конец противоположной колонны.  Слушают условия игры.  Выполняют передачи мяча во встречных колоннах. Игрок, передавший мяч приседает.  Оценивают себя.  Берут смайлики и приклеивают их на плакат.  Построение в шеренгу.  Садятся на маты, снимают обувь.  Обувь ставят за маты.  Формирование правильного свода стоп.   1. И.п. сидя на скамейке, носки отводим от себя максимально, затем максимально на себя. 2. И.п. то же. Поочередное разведение пяток и носок. 3. И.п. то же мяч зажат между ступней.   1;3 – поднимаем мяч вверх;  2; 4 – и.п.;   1. И.п. стоя на мяче. Стараться удержаться на мяче с помощью партнера. 2. И. сидя по-турецки. С помощью партнера встать на внешней стороне стоп.   Оценивают себя. Берут смайлики и приклеивают их на плакат. | **Познаватель-**  **ная** (умениеоценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения).  **Коммуника-**  **тивная**  ( умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности).  **Регулятивная**  (Умение осуществление самоконтроля и самооценки в правильности выполнения упражнений). |
| IV  Заключительная  (1 мин)    Формирование оценочных умений. | **Построение в шеренгу.**  **Оценивает учащихся.**  **Демонстрация плаката со смайликами.**  **Дать домашнее задание выполнять упражнения для формирования правильного свода стопы.** | Построение в шеренгу. |  |