**САМОАНАЛИЗ УРОКА**

**ПО ТЕМЕ: «ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ»**

По плану урока мною были поставлены задачи:

1. обучение технике перемещений, стойке баскетболиста;
2. развитие быстроты, ловкости, координации;
3. воспитание внимательности, дисциплинированности.

Урок проводился в 5 классе, присутствовало 20 человек, 2 человека – освобожденных.

Конспект урока соответствует рабочему плану и программным требованиям данного возраста.

Обучающиеся к началу урока были одеты в спортивную форму. Спортивный зал – проветрен, и был подготовлен необходимый инвентарь.

Урок начался с построения. Ясно и чётко были объявлены цели и задачи. Общеразвивающие упражнения проводились в движении, в процессе выполнения которых, были задействованы основные группы мышц. Мною был использован метод рассказа и показа.

В вводной части, упражнения выполнялись поточным методом с использованием всей полезной площади спортивного зала.

Содержание вводной части было подчинено содержанию основной части урока, так же, сделан плавный переход от вводной к основной части.

Вводная часть урока продолжалась 15 минут; основная – 20 минут.

В основную часть урока входили задания, на которых развивались физические качества, умения и навыки обучающихся.

В заключительной части урока была проведена подвижная игра «Охотники и утки», которая способствовала развитию: быстроты, ловкости, координации движений и внимательности. В теоретической форме были закреплены термины: техника, стойка баскетболиста, баскетбол.

Построение урока соответствовало дидактическим принципам: от простого к сложному.

Время было использовано рационально.

В индивидуальную работу входило осуществление контроля по предупреждению и исправлению ошибок. В содержании урока было отражено достаточное разнообразие упражнений, с помощью которых были решены все поставленные задачи.

Учащиеся проявили себя, как дисциплинированный коллектив, все были активны и показали хорошие результаты.

Задачи урока работают на перспективу и в дальнейшем будут использованы в играх по баскетболу.

**Учитель физической культуры О.Ю. Короткова**

**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ № 1**

**ПЛАН – КОНСПЕКТ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА**

**«Весёлые старты»**

**среди учащихся 5-х классов МБОУСОШ № 63**

**Место проведения: спортивный зал**

**Состав команды: 5 мальчики и 5 девочек**

**Судейская коллегия: 10 человек – старшеклассников**

**Секретариат: 3 человека, которые заполняют рабочий протокол и выставляют места в окончательный протокол.**

**1 эстафета**

1. Бег с передачей эстафетной палочки. (Добежать до барьера, обогнув барьер, возвратиться назад, обежать команду, затем опять обежать барьер и только потом передать эстафетную палочку).

**2 эстафета**

2. «Пингвины».

Прыжки с мячом. Мяч зажать между ног и прыжками преодолеть дистанцию до барьера, пролезть в барьер и возвратиться обратно бегом с мячом в руках. Передать мяч другому участнику.

**3 эстафета**

3. Бег на четвереньках до барьера, пролезть в барьер, обратно обычным бегом.

4. Конкурс эмблем.

**4 эстафета**

5. Эстафета на координацию. Пронести в столовой ложке (держа ложку за край) теннисный шарик, туда и обратно, обогнув барьер и передать другому участнику команды.

**5 эстафета**

6. Подтягивание на руках (одновременно) до конца скамейки, обежать барьер, возвратиться, пролезть под скамейкой и затем передать эстафету, «осалив» рукой следующего участника.

7. Перетягивание каната.

8. Определение победителей.

9. Награждение.

**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ № 2**

**СОРЕВНОВАНИЯ**

**«ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»**

**«Путешествие в страну сказки»**

**Программа соревнований:**

1. Парад участников соревнований.

2. 1 эстафета: «Лиса Алиса и Кот Базилио».

3. 2 эстафета: «Доктор Айболит».

4. Конкурс эмблем.

5. 3 эстафета: «Золушка».

6. Показательное выступление – танцы.

7. 4 эстафета: «Лягушка – путешественница».

8. Конкурс на лучшее исполнение песни.

9. 5 эстафета: «Балда и лошадь».

10. 6 эстафета: «Рыболов – спортсмен»

11. Подведение итогов.

12. Заключительная часть. Награждение победителей и призёров.

**СЦЕНАРИЙ**

**СПОРТИВГНОГО ПРАЗДНИКА**

**«ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»**

**для учащихся 5 классов**

**Задачи:**

**- развитие познавательной деятельности- воображения;**

**- развитие ловкости;**

**- воспитание чувства коллективизма, инициативы, дисциплинированности, настойчивости в достижении поставленной цели.**

**Место проведение: спортивный зал.**

**Состав команды: 5 мальчиков и 5 девочек.**

**Судейская коллегия: 10 человек из числа старшеклассников.**

**Главный судья: учитель физической культуры.**

**Судьи при командах: учителя физической культуры, классные руководители.**

**Секретариат:2 человека – заполняют рабочий протокол и выставляют места в окончательный протокол, выполненный на большом листе ватмана.**

**Примечание: после окончания каждой эстафеты, судьи при командах сдают листочки мест в главную судейскую коллегию.**

**Ход соревнований:**

1. За 5 минут команды строятся по алфавиту (девочки впереди, а ведёт команду з- капитан, который имеет красную повязку на левой руке): «На парад, шагом марш!»

2. Звучит марш и команды в колонне выходят на противоположную сторону от судейского столика и поворачиваются лицом к столику.

3. Судья при участниках (представителя школы) докладывает «Равняйся! Смирно! Равнение на середину! Товарищ – главный судья соревнований, «Весёлые старты» построены и готовы к соревнованиям (делает шаг вправо и поворачивается кругом)». Главный судья здоровается с участниками, все хором отвечают. Маленькое приветствие, затем главный судья представляет судейскую коллегию и ведущих: «Парад, направо, на свои исходные, шагом марш! (звучит марш, команды занимают свои места)».

**Соревнования.**

Перед первой эстафетой надо прокомментировать (весело и сказочно): «Каждый, кто немножко знаком с иностранным языком, догадывается, что Спортландия – это страна спорта. Её незачем искать на географических картах, но попасть в неё, довольно просто, для этого не нужен заграничный паспорт, достаточно иметь весёлый характер и любить спорт. Мы предлагаем вам «сказочные» эстафеты, вперёд!»

**№1 «Лиса Алиса и Кот Базилио»**

Что отличает этих персонажей сказки А.Толстого «Приключение Буратино»? Они притворялись. Лиса притворялась, что она – хромая, а кот, что он – слепой.

Участникам эстафеты придётся изображать этих мошенников. Эстафета – парная (девочка – мальчик), так как персонажи сказки, тоже неразлучны. На старте команды делятся на пары. Один в каждой паре – Лиса Алиса, другой – Кот Базилио. Тот, кто изображает лису, сгибает в колени ногу и придерживает её рукой, оставаясь на одной ноге. Изображавшему Кота Базилио завязываю глаза. «Лиса» кладёт свободную руку на плечо «Коту» и по сигналу эта парочка преодолевает расстояние, возвращаются и передают эстафету следующим (команде разрешается комментировать направления). «Лиса» ногу волочет.

**№ 2 «Лягушка – путешественница»**

Речитатив в микрофон.

«Помните, каким образом путешествовала в этой сказке лягушка? Она заставила уток взять в клювы палки, а сама, уцепившись за неё лапками, взлетела вместе со стаей. Два самых сильных участника берут гимнастическую палку руками, другой – руками берётся за середину палки, ноги отрывает от земли и оказывается, таким образом, «Лягушкой – путешественницей» («лягушка» не должна касаться земли). Её переносят до финиша, затем она – отцепляется, а два других «товарища» возвращаются на старт и берут следующую «Лягушку». После этой эстафеты все возвращаются на старт.

Конкурс спортивной песни оценивается 1,2,3,4,5 место (можно посоветоваться с болельщиками), объявляется класс, все хлопают и по громкости определяются места.

**№ 3 «Балда и лошадь»**

«Помните, как в сказке А.С. Пушкина , Балда тоже участвовал, почти, в спортивных соревнованиях? Его противниками были черти. Используя ловкость и хитрость, победил Балда. Во время одного задания, который придумал старший чёрт, надо было унести лошадь, но Балда вскочил на коня и крикнул: «Смотри, я унесу меж ног!». Прежний участник бежит до поворота и обратно, затем команда делится на тройки. Двое их них изображают лошадь, но а третий – Балду. Первый сгибается в поясе, а второй, тоже, пригибаясь берет первого за талию. Вот и всё. Осталось Балде оседлать лошадь и можно трогаться в путь. Огибаем флажок и в обратный путь, чтобы передать эстафету следующей тройке».

**№ 4 «Золушка»**

«Помните, как трудолюбива была «Золушка»? Она ни минуты не сидела без дела. Участникам этой эстафеты придётся потрудиться. На каждую команду по ведру и 5 кубиков, а также савок.

Эстафета – встречная, т.е. разделить команду на две равные половины. Одна – на линии старта, другая – на финише, лицом друг к другу. С одной стороны будут «Золушки», а с другой – «злые мачехи». В руках у первой «Золушки» веник и савок, на линии движения от старта до финиша разбросаны 5 кубиков – «мусор». Надо собрать все кубики в ведро. При этом помогать себе руками нельзя, т.е. поставить ведро на пол и веником положить кубик на савок, затем в ведро. Затем «Золушка» передаёт все кубики с ведром «Мачехе», а та разбрасывает все кубики на линии эстафеты и передаёт ведро с веником и совком следующей «Золушке». И это « безобразие» творится до тех пор, пока обе группы не поменяются местами.

**№ 5 «Рыболов – спортсмен»**

«До чего же, увлекательное дело – рыбалка! Рыбаки – любители и спортсмены могут часами сидеть на берегу в ожидании улова, но наша эстафета не будет зависеть от клёва. Главное в ней – ловкость каждого « рыбака»». Инвентарь для каждой команды: ведро с водой, спички или маленькие палочки по количеству игроков в команде, столовая ложка и тарелка. В руках у первого – ложка и тарелка. У поворотной отметки стоит ведро, в нём на поверхности воды плавают спички. Команды «рыболовов» выстраиваются на линии старта, задача каждого добежать до ведра – «водоёма» и с помощью нехитрого приспособления – ложки «выловить одну рыбу» и положить в тарелку. Если, «улов» - уронен, то участник начинает все сначала. «Помните, что рыбки не могут жить без воды! При этом, надо немного зачерпнуть воды».

**№ 6 «Айболит»**

«Что делает в сказке добрый доктор Айболит? Правильно, лечит. И первое, с чего начинал, это ставил градусники пациентам. Вот в этой эстафете участникам придётся ставить друг другу градусники, но не настоящие, их заменят обычные палочки, которые на них похожи». Перед началом эстафеты команды выстраиваются в колонны на линии старта. Первый участник стоит с ведром или с сумкой, наполненной «градусниками», количество их на два меньше, чем участников. По сигналу, первый «Айболит» бежит с ведром до определённой отметки и возвращается, это он проделал путь в «Африку», по возвращению, он достает «градусники» из ведра по одному и по очереди ставит их участникам подмышку каждому, кроме последнего. Последнему он отдаёт ведро, сам же уходит в сторону, выбывает из игры.