

План-конспект урока по физической культуре в 5 классе

Тема: «Спортивные игры: баскетбол».

Тип урока - Образовательно-тренировочной направленности

Цель: Развитие интереса к спортивным играм и формирование универсальных способностей посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся в спортивно-игровой деятельности.

Оздоровительные задачи: (предметные результаты)

1. Определять и характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса (ЧСС)
2. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств.

Образовательные задачи (предметные результаты)

1. Познакомить с правилами игры баскетбол;
2. Совершенствовать ведение, передачи мяча;

Развивающие задачи: (метапредметные результаты)

1. Формировать умения обучающихся взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативные УУД).
2. Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивные УУД).
3. Развитие физических качеств в подвижных играх.
- 4.Использовать информацию о правилах игры в баскетболе (познавательные УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты)

- 1.Формирование умения проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели (личностные УУД).

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 45мин

Инвентарь и оборудование: Баскетбольные мячи, свисток, стойки.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания	Целевая установка	Вид УУД
Подготовительная часть	<p>Построение, рапорт, приветствие, определение задач урока. Определение ЧСС в покое</p> <p>Строевые упражнения (на месте.) Повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в колонну по одному</p> <p>Ходьба: - вращение баскетбольного мяча в руках -вращение баскетбольного мяча вокруг туловища -передача мяча в наклоне между ног способом «восьмерка»</p> <p>Бег: - с ведением мяча - в верхней, средней стойке баскетболиста</p>	<p>15</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>Построение в одну шеренгу</p> <p>Определить ЧСС в покое за 10 сек и умножить на 60. Получится количество ударов в минуту</p> <p>Повороты выполнять под счёт « раз – два!»</p> <p>Перестроение из одной шеренги в колонну по одному с получением баскетбольных мячей.</p> <p>Соблюдать дистанцию, спина прямая. Вращение вправо-влево</p> <p>В медленном темпе, правой - левой рукой. В среднем темпе. 1 свисток-правой рукой 2 свистка- левой рукой</p> <p>По диагонали, с имитацией броска 2 руками от груди</p>	<p>Организация обучающихся на уроке</p> <p>Определение ЧСС</p> <p>Воспитание у обучающихся навыков выполнения строевых приемов.</p> <p>Подготовка двигательного аппарата к предстоящей учебной деятельности</p> <p>Закрепление знаний и умений по двигательным действиям с мячом в ходьбе и беге.</p>	<p>Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность (Л)</p> <p>Уметь определять ЧСС (П)</p> <p>Уметь правильно выполнять строевые команды и приёмы, контролировать свои действия (Р)</p> <p>Уметь организовать и управлять собственную деятельность (Р)</p> <p>Уметь распознавать и называть двигательное действие (Пр)</p> <p>Уметь технически правильно выполнять физические упражнения с мячом (Р).</p> <p>Уметь распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения</p>

	<p>Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>Перестроение в движении из одной колонны в четыре</p> <p>ОРУ на месте с баскетбольным мячом</p> <p>1.И.п-о.с мяч внизу. 1-мяч вперед 2-мяч вверх 3-мяч назад 4-и.п.</p> <p>2.И.п-стойка ноги врозь, мяч внизу. 1-наклон вправо 2-наклон вперед 3-наклон влево 4-и.п.</p> <p>3.И.п-широкая стойка ноги врозь, мяч внизу, руки на мяче 1-выпад вправо. 2-и.п 3-то же, в другую сторону. 4-и.п.</p> <p>4.И.п- стойка ноги врозь, мяч перед грудью. 1-скрестно мах правым коленом к груди. 2-и.п.</p>	<p>1</p> <p>7</p>	<p>Мяч через сторону вверх-вдох, через другую сторону низ-выдох.</p> <p>Команды: «Через середину в колонну по четыре Шагом - марш! Интервал и дистанция 2 шага. Команды: «На месте. Стой! Напра-ВО! (Нале-ВО!»</p> <p>Руки прямые, спина ровная. Согнув руки в локтях</p> <p>В наклоне. Мяч на прямых руках вверх Прогнуться в пояснице, свести лопатки.</p> <p>В наклоне. Руки на мяче, нога прямая.</p> <p>Нога согнута в колене Дыхание произвольное.</p>	<p>Восстановление дыхательной и сердечно – сосудистой системы после разминки</p> <p>Подготовка организма к выполнению основной части урока</p> <p>Последовательность выполнения физических упражнений в ходе разминки</p>	<p>упражнения (Р)</p> <p>Уметь контролировать последовательность выполнения общеразвивающих упражнений (Р)</p> <p>Уметь правильно и последовательно выполнять двигательное действие, физические упражнения (Р)</p>
--	--	---------------------------------	--	---	--

	<p>3-го же, влево. 4-и.п.</p> <p>5.И.п-стойка баскетболиста, мяч в правой руке. Прыжки на месте с одновременным отскоком мяча.</p> <p>6.И.п.-о.с, мяч внизу. 1-правая нога назад на носок, мяч вверх. 2-и.п. 3-левая нога назад на носок, мяч вверх. 4-и.п.</p> <p>Перестроение четыре шеренги в колонну по одному в движении.</p>		<p>Ноги чуть согнуты. Правой/левой рукой.</p> <p>Упражнение для осанки. Прогнуться.</p> <p>Команды: « В колонну по одному слева в обход налево шагом – марш!»</p>	<p>Формирование правильной осанки</p>	<p>Уметь выполнять физические упражнения по укреплению осанки (Р)</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два</p> <p>Работа в парах</p> <p>1.Передачи мяча на месте в парах.</p> <p>1.1.Правой рукой от плеча.</p> <p>1.2. Левой рукой от плеча.</p>	<p>25</p> <p>Команды: «Через середину в колонну по одному Шагом - марш! Интервал 2 шага, дистанция 8 шагов. Команды: «На месте. Стой! Первая колонна «Нале-ВО!» Вторая колонна «Напра-ВО</p> <p>Первая колонна выполняет передачу с отскоком, вторая по воздуху (четко в руки).</p> <p>Следите за техникой выполнения - бросок</p>	<p>Умение показать технику передачи мяча</p>	<p>Уметь работать в парах (К)</p> <p>Уметь выявлять ошибки при выполнении передачи мяча (Р)</p>	

	<p>1.3. Двумя руками от груди</p> <p>2.Выполнение передачи мяча в движении.</p> <p>2.1. В стойке баскетболиста двумя руками от груди.</p> <p>2.2.В стойке баскетболиста правой/левой рукой от плеча.</p> <p>3. Ведение мяча правой/левой рукой, с последующим броском в кольцо.</p> <p>3.1. Ведение «змейкой» вокруг стоек правой/левой рукой.</p> <p>4.Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» Учащиеся строятся в 2 круга. В каждом круге находится по одному мячу, дети используют пройденные способы передачи мяча (передавая друг другу в произвольном порядке), а водящий</p>		<p>именно от плеча, не за счет корпуса, а за счет силы толчка руки.</p> <p>Следить за постановкой локтей, и правильной траекторией полета мяча.</p> <p>Оценивается чистота выполнения.</p> <p>Ноги согнуты в коленях, следить за постановкой рук (не ловить мяч ладонями)</p> <p>Контролировать готовность рук к приему мяча.</p> <p>С последующим броском в кольцо. «Змейка» Возвращаться в колонны по боковым линиям.</p> <p>Следить за правильностью выполнения передач (постановка рук, стойка игрока). При этом нельзя передавать мяч ближайшему игроку.</p>	<p>Оценка двигательных действий</p> <p>Выполнение задания с дозированной нагрузкой</p> <p>Отработка передач в игровой деятельности</p>	<p>Уметь показать правильную технику передачи мяча и оценить её (Р)</p> <p>Уметь корректировать двигательные действия (Р)</p> <p>Уметь выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузки (ПР)</p> <p>Уметь организовывать коллективную совместную деятельность (К) (Р) Уметь проявлять уважительное отношение к противнику и соблюдать правила</p>
--	--	--	---	--	---

	в центре пытается перехватить мяч. В центр - на место водящего встает тот, чью передачу смог перехватить водящий.				игры (Л)
Заключительная часть	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Подведение итогов урока</p> <p>Рефлексия «Светофор»</p> <p>Ребята, оцените себя, как Вы выполняли задания и физические упражнения на уроке. Встаньте, пожалуйста, за стойки (кегли) по цветам</p> <p>1. Если Вы считаете, что можете правильно выполнять физические упражнения, а так же задания с мячом для развития координационных способностей, то встаньте за зелёную стойку.</p> <p>2. Если Вы считаете, что сегодня на уроке старались активно работать в паре по выполнению задания с мячом и проведению игры, но еще затрудняетесь выполнить правильно по технике исполнения физическое упражнение встаньте за жёлтую стойку.</p> <p>3. Если Вы считаете, что ещё хотите поработать с учителем, чтобы добиться правильного выполнения физических упражнений и проявлять интерес к спортивной игре баскетбол, встаньте за красную стойку.</p>	5	<p>Команда: « В одну шеренгу – Становись!»</p> <p>Привлечь внимание обучающихся</p>	Формирование самооценки обучающихся	Умение дать самооценку собственной деятельности (Р, Л)

	<p>Определение ЧСС</p> <p>Домашнее задание</p> <p>Организованный уход в раздевалку</p>	<p>Определить ЧСС в покое за 10 сек и умножить на 60. Получится количество ударов в минуту</p> <p>Учебник «Физкультура: 5 - 7 класс». Виленский Михаил Издательство: Просвещение Следить за последовательностью выполнения физических упражнений</p>	<p>Определение ЧСС</p> <p>Составить комплекс утренней гимнастики для формирования правильной осанки из 5-6 упражнений</p>	<p>Уметь определять ЧСС (П)</p> <p>Уметь применять полученные знания в организации режима дня (Р).</p>
--	--	---	---	--