***Конспект урока по физической культуре в 5б классе***

***Тема: «Совершенствование техники передачи и ловли мяча при игре в баскетбол»***

***Пояснительная записка.***

Урок является основной формой организации учебных занятий. От качества проведения во многом зависит успех решения широкого круга задач, поставленных обществом перед современной школой. Наиболее общие требования к эффективному проведению уроков предъявляют принципы обучения, разработанные дидактикой. Эти принципы предполагают, что содержание обучения должно быть научным, доступным, тесно связано с практикой, систематичным и последовательным. На уроках должна быть обеспечена активность и сознательность усвоения школьниками учебного материала, в процессе уроков следует оптимально сочетать словесный, наглядный, практический, репродуктивный и поисковый методы. Обучение должно обеспечивать прочность усвоения изучаемого, единство обучения, воспитания и развития школьников.

На уроках в 5 классах для качественного освоения учебного материала по разделу «баскетбол», увеличения плотности занятий, развития и совершенствования двигательных способностей, метод круговой тренировки. Каждый ученик индивидуально в составе групп на всех станциях выполняет конкретные задания. Переход от станции к станции учащиеся закрепляют ранее изученный материал. В зависимости от задач урока применяю различные варианты комбинаций упражнений, которые отражены в карточках. Урок, построенный по принципу круговой тренировки, характеризуется более точным режимом работы и отдыха.  
Выполнение упражнений по станциям способствует хорошей организованности занятий, проявлению у школьников инициативы и стремления к самостоятельному выполнению заданий.  
Извечный дефицит времени ставит перед преподавателем проблему искать новые формы оптимизации усвоения учебного материала. Поэтому работу по усвоению технических приёмов и их закрепление, ввожу в подготовительную, основную части урока. Владея мячом на 5-8 минут больше, учащиеся быстрее овладевают «чувством мяча», у них лучше развиваются ловкость и координация движения.  
Работа со скакалкой служит как для развития мышц ног, так и для улучшения работы сердечно-сосудистой системы организма, развития выносливости. Недаром скакалку используют и начинающие, и опытные спортсмены. Я на своих уроках, использую карточки с дополнительной информацией, с загадками, с кроссвордами и т.д. Ученик читает вслух, обсуждает, воспринимает информацию, восстанавливает дыхание и готовится к предстоящей работе. Включая в этот урок карточки с дополнительной информацией, я использую межпредметные связи: литературу, ОБЖ.  
Современный учитель физической культуры должен решительно улучшать состояние здоровья школьников, их функциональные возможности, приобщать к систематическим занятиям физкультурой и спортом – без этого просто не мыслим процесс обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Доз. | Частные задачи | Орг. методические  указания |
| В В О Д Н О  —  П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  10  —  12  мин | *1. Построение*, приветствие, сообщение задач урока, подсчёт ЧСС.  *2. Ходьба*:  — на носках, руки в стороны, сжимая и        разжимая кисти;  — перекат с пятки на носок, кисти сцеплены в замок,  волнообразные движения;  — быстрая ходьба.  *3. Бег:*  — 2 круга в среднем темпе,  — спиной вперёд,  — приставным шагом (чередов.3 правым      боком, 3 левым);  -быстрая ходьба (замедляя шаг).  *4. Ходьба*:  — упражнения на восстановление дыхания;  — на носках, руки вверх, ладони наружу:  — на пятках, руки к плечам, локти в стороны;  — на внешнем своде стопы, руки на пояс.  *5. Упражнения с мячом в движении:*  — мяч в правой руке, бросок вверх, ловля левой;  — передача мяча вокруг головы;  — передача мяча вокруг туловища;  — перекладывание мяча под ногой на каждый шаг;  — бросок мяча вверх, хлопок перед собой, за спиной — ловить;  — подбрасывание мяча перед собой, выполняя присед;  — мяч в правой руке, мах левой ногой перевод мяча, ловить левой;  — ведение мяча правой, левой руками. |  | Организация учащихся на работу. Укрепление мышц, связок конечностей.        Подготовка организма к предстоящей работе.        Профилактика плоскостопия, правильной осанки.          Овладение навыками работы с мячом | Проверить готовность к уроку.             Следить за скоростью бега, дыханием.       Следить за осанкой, спина прямая, смотреть вперёд      По ходу движения взять мяч, изменить направление ходьбы  Мяч держать пальцами, ладонь мяча не касается.      Руками коснуться пола.    Ладонь с боку на мяче.  Ладонь не касается мяч |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  30  мин | *6. Построение в шеренгу, расчёт на 1-47. Работа по станциям* (4 станции) в сочетании с теорией: «Пиво или то, что умалчивает реклама».  1 станция:  перекладывание мяча вокруг туловища, передача в стенку от груди двумя руками, ловля (чередовать перекладывание в левую, правую стороны);  2 станция:  в паре — передача мяча  двумя руками в пол, упор присев- упор лёжа;  3 станция:   в паре — одна передача мяча в руки партнёру, другая в пол, передачи выполняются одновременно (два мяча, расстояние между партнёрами 2м);  4 станция:  прыжки на месте, вращая скакалку вперёд:  — на двух ногах;  — правая  нога вперёд;  — левая нога вперёд;  -на двух ногах, вращая скакалку назад.  *8. Деление класса на две команды*  *9. Эстафеты с мячами:*  — две команды в колонну по — одному лицом к стенке, у первого мяч; игрок №1 делает передачу мяча в стенку, встаёт последним в колонну; игрок №2 ловит мяч и продолжает эстафету; выигрывает команда, допустившая меньше ошибок;  — и.п. – то же; игрок №1 делает одну  передачу мяча вверх над собой — ловит, другая передача в стенку и встаёт последним в колонну; игрок №2 ловит мяч и продолжает эстафету.  *10. Игра «Попади в мяч»:*  две команды стоят лицом  друг к другу на расстоянии 8-10м; сдутый мяч лежит в центральном круге; у каждого мяч, по сигналу ученики выполняют броски, стараясь выбить мяч из круга; команда, которой удастся выбить мяч, получает очко; игра продолжается до трёх очков. | 30 с.      3 мин.            3 мин.      3 мин.          3 мин.    15-25  раз,  отдых счёт до 10    5 мин        5-8 мин | Совершенствование техники  передачи и  ловли мяча  двумя руками.          Развитие силы рук, мышц спины            Формирование координационных способностей.  Укрепление голеностопа.        Применение навыков, умений в игре,  взаимодействие в команде.        Развитие меткости, ловкости. | На каждой станции карточки с заданием, с теорией ЗОЖ.    Передача двумя руками от груди, ноги чуть согнуты в коленях, локти согнуты – вниз            Через 10 передач смена  и.п. Руки вперёд- встре-  чают мяч, пальцы гото-  вы к приёму.    Темп средний, прыжки на носках, подскок 3-5 см. Спина прямая.             Быть внимательными, не отвлекаться, руки встречают мяч      Быстрый подбор мяч,  выполнить точно передачу, работать в полную силу. |
| З  А  К  Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  3  —  5  мин | *10. Игра «Счёт»*-команда образует круг, руки в стороны вниз ладонь наружу, правая кисть игрока №1  лежит ладонью вверх в левой ладони игрока №2 и т.д; счёт передаётся правой ладонью путём касания кисти игрока слева- вслух; выбранную цифру и числа, в которых она есть,  передаём путём касания- молча; игрок, допустивший ошибку, выбывает из игры; игра продолжается до 100.  -ходьба в движении, упражнения на            восстановление дыхания, расслабление  — подсчёт ЧСС;  — подведение итогов  — домашнее задание:  для развития мышц рук – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 2 мин  1 мин | Развитие внимания, профилактика правильной осанки.          Подготовить учащихся к дальнейшим урокам | Выбранная цифра- 3 (можно 2, 3 и т.д. цифры). Следить за осанкой.          Отметить лучших, выставить оценки.      М.- 20 раз  Д.- 15 раз |