***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. методическиеуказания |
| ВВОДНО—ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ10—12мин | *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 ходьбыМяч держать пальцами, ладонь мяча не касается.  Руками коснуться пола. Ладонь с боку на мяче.Ладонь не касается мяч |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ30мин | *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. 15-25раз,отдых счёт до 10 5 мин   5-8 мин | Совершенствование техникипередачи иловли мячадвумя 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 сменаи.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. |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ3—5мин | *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 мин1 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 разД.- 15 раз |