

Презентация урока по физической культуре для учащихся 5 класса

ТЕМА:

Комплексное развитие
двигательных качеств
необходимых для овладения
техникой владения
баскетбольным мячом.

**Крутовая
тренировка**

Дата проведения: 20.11.12

Время проведения: 11.40-12.20

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: Баскетбольные мячи, скакалки, стойки, линейки,

кружки.

- **Урок проводит:
учитель физической
культуры Матвеева Н.
Н.**
- **ГБОУ СШ №288**
- **Адмиралтейского
района**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ЦЕЛЬ: Содействовать развитию мотивации участия в спортивных играх.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Обучать выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и опорно-двигательного аппарата.
- Развивать координацию движений, точность двигательных действий, быстроту реакции.
- Воспитывать коллективизм у учащихся, поддержку, решительность в выполнении заданий.

Части урока:

- Вводно-подготовительная часть
- Основная часть
- Заключительная часть

Вводно-подготовительная часть

Частные задачи:

1. Организовать деятельность учащихся
2. Увеличить скорость кровотока в мышцах нижних конечностей. Функционально подготовить ССС, дыхательную системы для дальнейшей работы.
3. Увеличить скорость кровотока в мышцах плечевого пояса.
4. Увеличить кровообращение в мышцах туловища (косые мышцы живота)
5. Добиться увеличения эластичности мышц ног.
6. Совершенствовать эластичные свойства суставно-связочного аппарата.

Содержание учебного материала:

1. Построение в шеренгу

Дозировка: 2 мин.

Организационно-методические указания:

Сообщение задач урока.



Содержание учебного материала:

2. Подвижная игра «Пятнашки парами».

Дозировка: 2 мин.

Организационно-методические указания:

Из числа учащихся выбирается пара, которая выполняет роль водящих, держась за руки они должны запятнать кого-либо. По сигналу учителя начинается игра. Запятнав учащегося их становится трое, после пойманного четвертого ученика, четверка делится на пары и так до последнего ученика.

Содержание учебного материала:

3. Построение в шеренгу с перестроением в колонну ОРУ в движении

И.п.- руки к плечам, круговые движения в плечевых суставах. 4 раза вперед – 4 раза назад в сочетании с подскоками

Дозировка: 10 раз

Организационно-методические указания: Выполнять на каждый подскок 1 круговое движение в плечевых суставах

И.п.- руки согнуты в локтевых суставах у груди выполнять круговые движения в локтевых суставах к себе- от себя.

Дозировка: 10-15 раз

Организационно-методические указания: Руки в плечевых суставах зафиксированы

Содержание учебного материала:

4. И.п.- руки согнуты у груди 1- шаг правой ногой, поворот туловищем вправо, 2- шаг левой ногой, поворот туловищем влево.

Дозировка: 10 раз

Организационно-методические указания: Бедра не поворачивать

5. Наклоны к правой и левой ноге.

Дозировка: 10 раз

Организационно-методические указания: Ноги в коленных суставах не сгибать. Нога ставится на пятку, руками коснуться носка ноги, шаг короткий.

6. И.п.- шагом, правая рука вверху, левая внизу, согнутые руки в локтях соединить за спиной

Дозировка: 1 мин.

Основная часть:

Частные задачи:

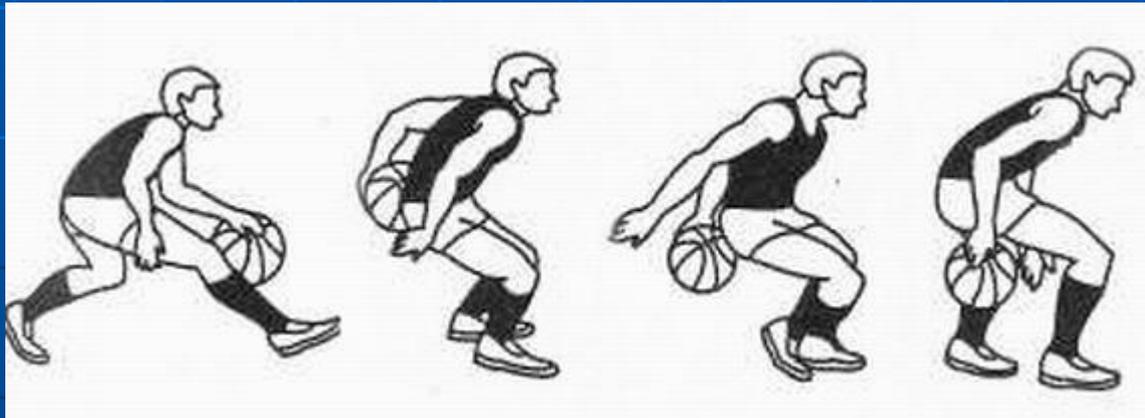
- Воспитать ответственность на занятиях ФК
- Добиться слитного выполнения передачи мяча
- Добиться широкого шага в прыжках
- Разучить расположение пальцев и кистей рук на мяче
- Добиться слитного выполнения движения
- Проверить и оценить рабочее состояние организма у учащихся
- Добиться ускорения восстановительных процессов в организме
- Развивать точность попадания мяча в кольцо
- Развивать способность к согласованному движению рук и ног во времени и пространстве для развития координации
- Развивать координацию движений и технику владения мячом
- Развивать координацию движений и скоростные качества
- Проверить и оценить рабочее состояние организма учащихся

Содержание учебного материала:

- Станция 1 (1 круг) Передача вокруг себя.

Дозировка: 30 сек.

Организационно-методические указания: описание, объяснение, показ.

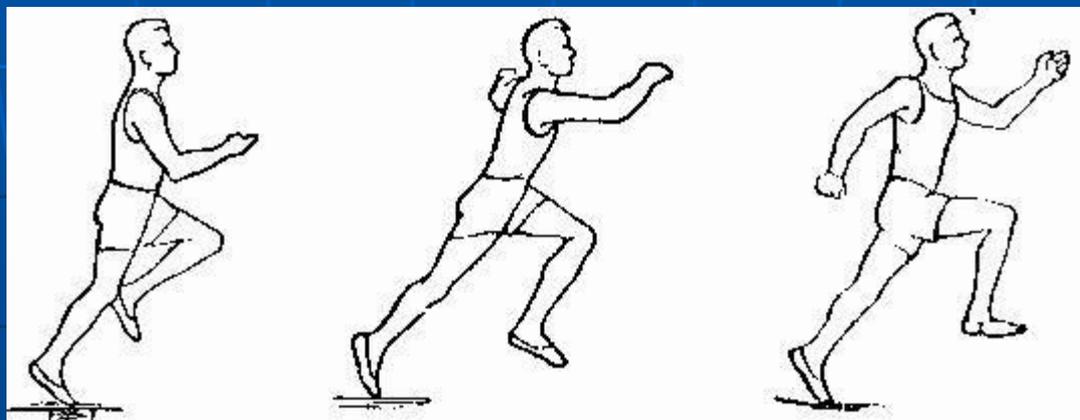


Содержание учебного материала:

- **Станция 2 (1 круг)** Прыжки в шаге с ноги на ногу (Многоскоки) через линейки на отрезке по прямой.

Дозировка: 30 сек.

Организационно-методические указания: Следить за правильной постановкой стопы, колено задней ноги выпрямлять.

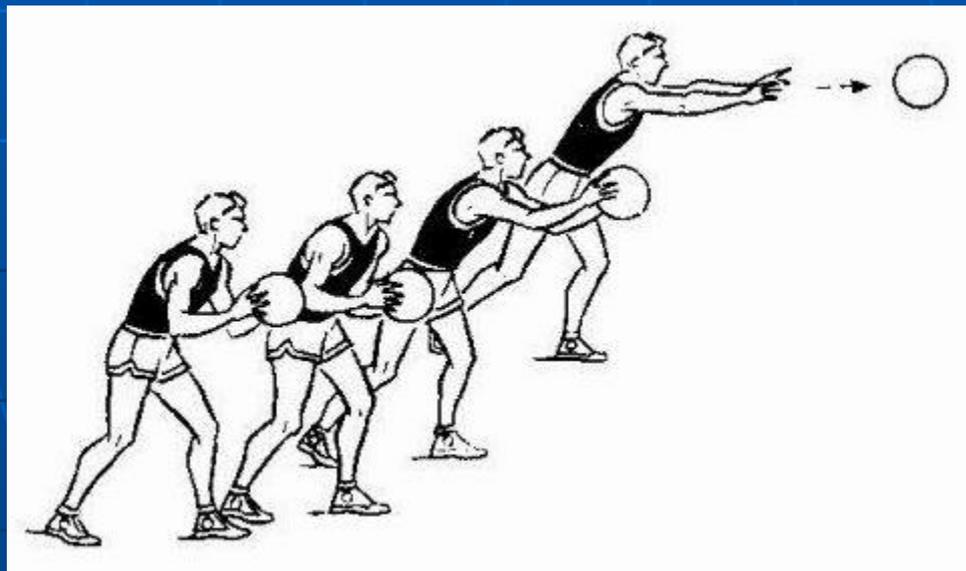


Содержание учебного материала:

- Станция 3 (1 круг) Передача мяча от груди в парах, тройках.

Дозировка: 30 сек.

Организационно-методические указания: Руки в локтевых суставах разгибаются полностью.



Содержание учебного материала:

- **Станция 4 (1 круг)** Ведение мяча между конусами (змейкой)

Дозировка: 30 сек.

Организационно-методические указания: Необходимо контролировать правильное положение корпуса (слегка наклонен вперед)



Содержание учебного материала:

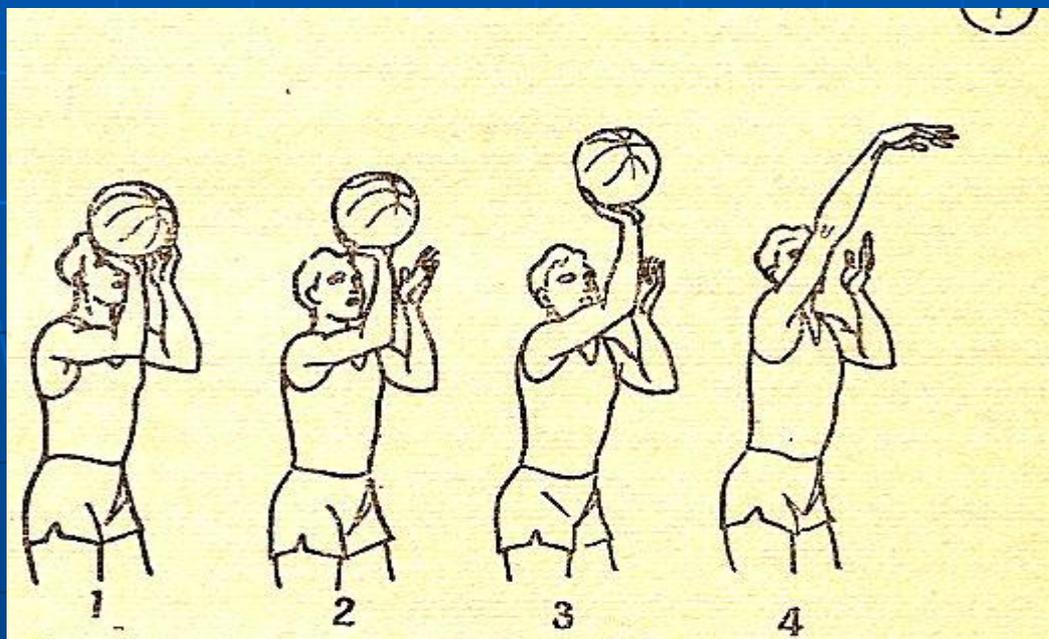
- Перестроение в шеренгу для измерения показаний ЧСС (пульс)
- Ходьба по залу
- Восстановление дыхания

Содержание учебного материала:

- **Станция 1 (2 круг)** Броски мяча по кольцу с близлежащих точек

Дозировка: 30 сек.

Организационно-методические указания: При броске необходимо руки в локтевых суставах разгибать полностью



Содержание учебного материала:

- **Станция 2 (2 круг)** Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и.п.

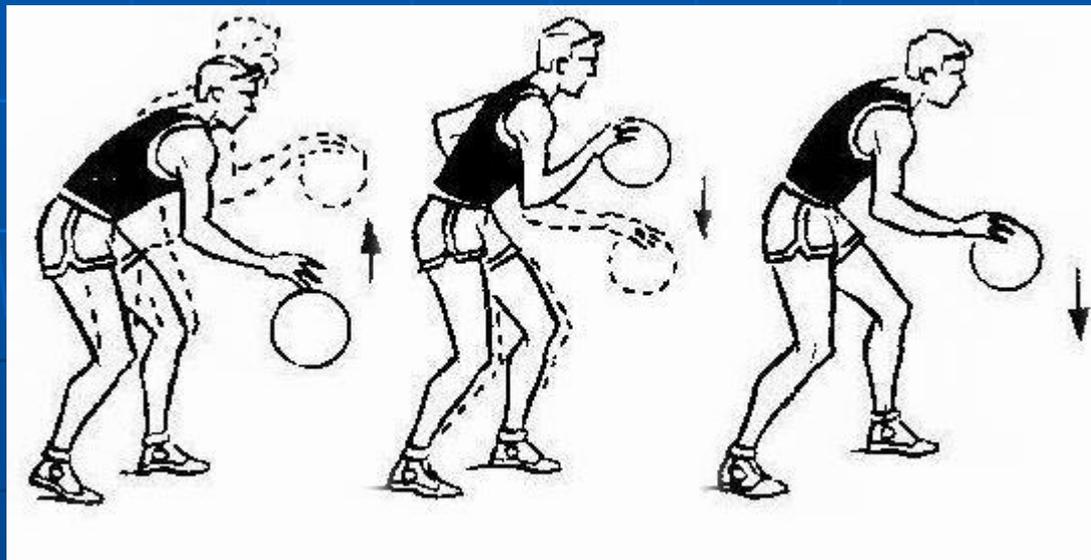
Дозировка: 30 сек.

Организационно-методические указания: Смена положения - толчком двумя ногами (дети менее подготовленные выполняют приседания на месте)



Содержание учебного материала:

- **Станция 3 (2 круг)** Ведение мяча на месте.
Дозировка: 30 сек.
Организационно-методические указания: Следить за высотой отскока мяча от пола



Содержание учебного материала:

- **Станция 4 (2 круг)** Прыжки через скакалку
Дозировка: 30 сек.
Организационно-методические указания: Следить за осанкой



Содержание учебного материала:

- Перестроение в шеренгу для измерения показаний ЧСС (пульс)
- Игра «Мяч капитану»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Частные задачи:

- Повторить тему пройденную на уроке,
- Добиться оптимизации эмоционального состояния занимающихся

Содержание учебного материала:

- Игра – опрос с мячом «Какие двигательные качества развивались на уроке?»

Дозировка: 2 мин.

Организационно-методические указания: Встать в круг, учитель с мячом в центре круга. Ученик опрашиваемый ловит брошенный мяч, отвечает, возвращает мяч учителю.

- Построение в шеренгу

Дозировка: 2 мин.

Организационно-методические указания: подведение итогов урока