Занятие

спортивно-игровой направленности с учащимися 5-х классов

Тема: «Подружись с мячом»

Время проведения:

Место проведения: спортивный зал МОУ СОШ №7

Инвентарь: 17 баскетбольных мячей, 17 волейбольных мячей, 17 футбольных мячей, 17 ракеток для настольного тенниса, 17 мячей для настольного тенниса, свисток, 4 стойки, 16 манишек разного цвета

Цель занятия: повышение у учащихся уровня знаний и умений в различных игровых видах спорта

Задачи:

1. рассказать учащимся об истории возникновения и развития баскетбола, волейбола, футбола и настольного тенниса;

2. обучить начальным техническим умениям, используя простейшие упражнения;

3. развитие координационных способностей в упражнениях с мячом;

4. воспитание чувства поддержки и взаимопомощи в различных игровых ситуациях

Схема занятия

1. Подготовительная часть-8 мин;
2. Построение, объяснение задач урока-2мин;
3. Разминка с баскетбольными мячами\*(передвижения, стойки, повороты, ору с мячами)-6 мин
4. Основная часть-20 мин;
5. Ведение правой, левой руками на месте и в движении-1мин;
6. Броски в кольцо-2мин;
7. Волейбол, рассказ-1мин;
8. Имитация верхней и нижней передачи-1мин;
9. Упражнения с волейбольными мячами (верхняя и нижняя передача над собой)-3мин;
10. Футбол, рассказ-1мин;
11. Упражнения с футбольными мячами (жонглирование, остановка мяча и передача, удары по воротам)-4мин;
12. Настольный теннис, рассказ-1мин;
13. Хват ракетки, упражнения с теннисными мячами (жонглирование на месте и в движении)-3мин;
14. Эстафеты с элементами изученных спортивных игр-3мин
15. Заключительная часть-2мин;
16. Построение, подведение итогов урока, выявление победителей-2мин.

Конспект занятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| I.1)2)II.1)2)3)4)5)6)7)8)9)10)III.1) | Подготовительная частьПостроение, объяснение задач урокаРазминка с баскетбольными мячами\*(передвижения, стойки, повороты, ору с мячами)Основная частьВедение правой, левой руками на месте и в движенииБроски в кольцоВолейбол, рассказИмитация верхней передачи и нижнего приема Упражнения с волейбольными мячами (верхняя передача и нижний прием над собой)Футбол, рассказУпражнения с футбольными мячами (жонглирование, остановка мяча и передача, удары по воротам)Настольный теннис, рассказХват ракетки, упражнения с теннисными мячами (жонглирование на месте и в движении)Эстафеты с элементами изученных спортивных игрЗаключительная частьПостроение, подведение итогов урока, выявление победителей | 8мин2мин6мин20мин1мин2мин1мин1мин3мин1мин4мин1мин3мин3мин2мин2мин | Приветствие. Поделить на четыре команды, раздав форму разных цветов. Команда баскетболистов, волейболистов, теннисистов и футболистовИстория рождения баскетбола. Групповым методом. Каждая группа движется в своем направлении, соблюдая дистанцию. По свистку выполняя остановку или меняя направление движенияПанорамное зрение. Не смотреть на мячБроски с отскоком от щита одной и двумя рукамиИстория волейболаУделить особое внимание исправлению ошибок в постановке рук под мячСледить за последовательной работой ног и рук. Не стоять на месте, правильно подходить под мяч. Фронтальный методИстория футболаСмотреть за правильной постановкой ноги при ударе по мячу. Бить не сильно, но правильно - это главная установка. Остановку можно делать рукамиИстория возникновенияПознакомить с хватом ракетки и некоторыми упражнениями в жонглировании. Следить за тем чтобы при выполнении упражнении лопасть ракетки была параллельно полуЗакрепить пройденный материал соревновательным методомКаждый из учеников должен выбрать тот вид спорта, которым ему бы хотелось заниматься |