

План-конспект
уроку з фізичної культури

Викладач: Кулаков О.М.

Модуль: Баскетбол

Мета: . Закріпити ведення та передачі м'яча. Розвиток спритності та уваги засобами естафет.

Завдання уроку:

- Закріпити різновиди ведення м'яча, повторити виконання передачі м'яча обома руками від грудей в русі;
- Розвивати спритність та увагу засобами естафет, сприяти фізичному розвитку учнів
- Виховувати почуття колективізму та позитивне ставлення до занять фізичною культурою.

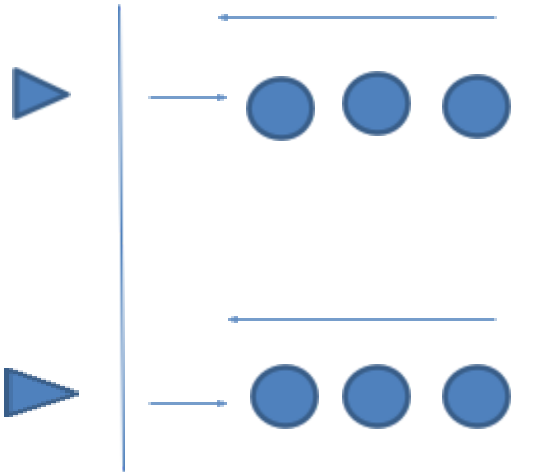
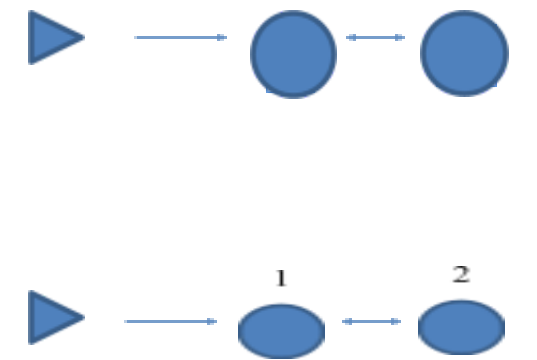
Обладнання: баскетбольні м'ячі, фішки, свисток.

Місце проведення: спортивна зала.

Частина уроку	Зміст учбового матеріалу	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
Підготовка (12 хв.)	1. Шикування, привітання		Рівняння в шеренгу, звернути увагу на зовнішній вигляд учнів
	2. Повідомлення теми та завдань уроку		
	3. Вимірювання ЧСС	За 10 секунд	
	4. Інструктаж з безпеки життєдіяльності		Контролювати положення рук під час ведення та передачі м'яча
	5. Стройові вправи. Виконання команд: «Праворуч», «Ліворуч», «Кругом». Перешікування з однієї шеренги в дві		Фронтальний метод організації діяльності учнів. Стежити за правильністю виконання вправ, виправляти помилки. Інтервал 1 крок

6. Різновиди ходьби: ходьба на місці, звичайним кроком, з високим підніманням стегна		Дистанція 1 метр. Формувати правильну поставу та правильне дихання під час руху. Змінювати вихідні положення рук під час ходьби
7. Різновиди бігу: <ul style="list-style-type: none"> – звичайний біг; – приставними кроками; – правим і лівим боком (з імітацією передачі м'яча обома руками від грудей); – з поворотами на 360⁰ в праву і ліву сторону, спиною вперед, зі зміною швидкості і напрямку; – з коловими обертами руками і вистрибуванням вгору 	2 рази 2 рази 2 рази 2 рази 2 рази	Темп бігу повільний та середній. Різновиди бігу виконувати по діагоналі. майданчика. Зупинка під час бігу за сигналом вчителя. Звернути увагу учнів на дихання під час бігу.
8. Загальнорозвивальні вправи в русі		
1. В. п. руки в сторону. З силою стискати та розтискати пальці	6-8 разів	Руки підняти в сторони на рівні плечей, пальці разом, долоні до низу і трохи відхилені назад
2. В. п. руки в сторони, пальці стиснуті в кулак. Колові рухи кисті вперед, назад	4- 6 разів	Поступово збільшувати темп виконання
3. В. п. руки перед грудьми 1-2 ривки руками перед грудьми 3-4 в сторони	4-5 разів	Руки зігнуті на рівні плечей, пальці разом, долоні донизу, плечі розпрямлені
4. В. п. руки в сторону 1-4 колові оберти руками вперед 5-8 назад	4-5 разів	Поступово збільшувати темп
5. В. п. права рука угорі. Зміна положень рук	5-6 разів	Рука пряма, пальці стиснуті в кулак. Вправу виконувати на кожен крок
6. Пружні нахили вперед до кожної ноги	3-4 рази	Виконувати на кожен крок, пальцями рук дістати підлогу

	Перешикуння учнів з однієї колони в дві		
	9. Вимірювання ЧСС	За 10 секунд	
Основна частина (30 хв.)	10. Ведення м'яча у русі зі зміною висоти відскоку від підлоги	2-3 рази	Шикуння в колонах. Ведення попеременно правою, лівою рукою без зорового контролю.(3 удари зі звичайним відскоком м'яча і 3 удари зі зниженим відскоком)
	11. Ведення м'яча в русі зі зміною висоти відскоку і напрямку.	2-4рази	Нагадати, що під час ведення не бити по м'ячу, а намагатися штовхнути його так , щоб він підскакував до рівня руки. ведення м'яча по прямій з звичайним відскоком, з зупинкою і одночасним зниженням ведення в заданому місці.
	12. Ведення м'яча з обведенням перешкод	2-4рази	Використовуються фішки для обведення, які розставляються на певній дистанції.
	13. Передача двома руками від грудей у русі	2-4рази	Нагадати, що м'яч слід тримати перед грудьми, руки зігнуті, лікті опущені вниз. Передача швидке розгинання рук з активним рухом кистей, а при ловінні не виставляти пальці вперед
	14. Естафети:	1раз	

	<p>з веденням та передачею м'яча</p> 		<p>Команди шикуються в дві колони. У направляючих в руках баскетбольний м'яч. Завдання: ведення м'яча однією рукою рухаючись вперед з обведенням орієнтирів (фішки) з поверненням назад по прямій передавши м'яч наступним гравцям</p>
	<p>з оббіганням</p> 	<p>1раз</p>	<p>Учні працюють в командах. За сигналом перші номери оббігають першу фішку один раз, а другу фішку два рази і повертаються по прямій до своєї команди. доторкнувшись рукою наступного гравця.</p>
<p>Шикування</p>			
	<p>15. Ходьба з виконанням вправ на приведення організму у спокійній стан:</p>		<p>Темп повільний</p>
	<p>- на розслаблення м'язів</p>	<p>3 – 4 рази</p>	<p>Поперемінне порушування правою і лівою ногами, розслаблені струшування кистями рук. Дихання довільне</p>

	- на відновлення дихання	3 – 4 рази	1-2 – руки в сторони вгору – глибокий вдих; 3-4 – руки в сторони вниз – глибокий видих. При глибокому вдику спочатку втягується черевце, а потім розширюється грудна клітка, при видиху навпаки
	16. Вправи на увагу	До 30 секунд	Зміна положень за сигналом
	17. Вимірювання ЧСС	За 10 секунд	
Заключ на частин а (3 хв.)	18. Підведення підсумків уроку	1 хв.	Відповіді учнів: - я навчився... - мені було найважче... - мені сподобалось... Указати ступінь рішення завдань уроку. Назвати кращих учнів. Виставити оцінки за урок
	19. Домашнє завдання	1 хв.	Стрибки з обертанням скакалки вперед: хлопці - до 25 разів, дівчата - до 30 разів.
	Рекомендації вчителя учням: виконуйте фізичні вправи, дотримуйтеся режиму дня, поєднуйте навчання з активним відпочинком: якомога більше рухайтесь, гуляйте на свіжому повітрі, регулярно займайтесь фізичною культурою. Це допоможе зміцнити ваше здоров'я .		
20. Організований вихід зі спортивної зали			