

План конспект уроку з фізичної культури

Модуль: баскетбол

Змістовний модуль: Техніка ведення м'яча

Тема уроку: Елементи ігрової діяльності на уроках баскетболу

Дата проведення:

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки для обведення, секундомір.

Мета уроку: виховування правильного ставлення до свого здоров'я, підвищення функціональних можливостей учнів, активізація пізнавального інтересу до уроків фізичної культури та зацікавлення грою баскетбол.

Завдання уроку:

- 1) Удосконалити техніку ведення м'яча.
- 2) Розвивати рухливі навички під час виконання вправ з баскетбольними м'ячами.
- 3) Сприяти розвитку спритності, швидкості, влучності.
- 4) Виховувати відчуття колективізму, морально та вольових якостей.

Тип уроку: комбінований

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно методичні вказівки
Підготовча частина . 12 хв.			
1.	Організований захід у зал Шикування в одну шеренгу Повідомлення завдань уроку Вимірювання ЧСС за 10 сек.	30 сек. 30 сек. 1 хв. 20 сек.	Організувати учнів до уроку Техніка безпеки на уроках баскетболу Поклавши 2-3 пальці правої руки на зап'ясток лівої, притиснути пульсуючу артерію. Підрахувати ЧС.

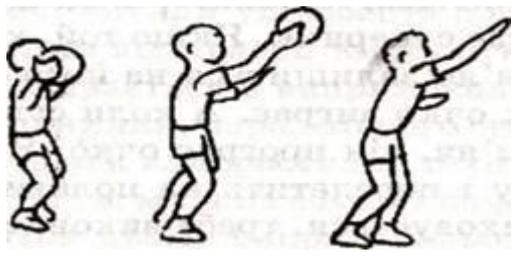
2.	<p>1.Стройові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Повороти <ul style="list-style-type: none"> - праворуч - ліворуч - кругом ● Перешикування з однієї шеренги в три; ● Перешикування з трьох шеренг в одну. ● Перешикування в колону по одному 	<p>2 хв.</p> <p>1р. 1р. 2р.</p> <p>1р.</p> <p>1р.</p> <p>1р.</p>	<p>Слідкувати за чітким виконанням команд та вправ. Повороти виконувати на п'яті та носку, руки вздовж тулуба.</p> <p>Розрахунок «по 3» 2 номери – на місці; 1 номер – крок правою назад, лівою в сторону до ряду за 2 номером,приставити ногу; 3 номери – крок лівою вперед, правою в сторону до ряду перед 2 номером,приставити ногу.</p> <p>Виконується у зворотному порядку</p>
----	---	---	---

<p>3.</p>	<p>2.Різновиди ходьби:</p> <ul style="list-style-type: none"> - звичайним кроком - на носках - на п'ятках - високим кроком <p>3. Загальнорозвиваючі вправи у русі:</p> <p>1.В.п. – руки на поясі</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 – нахил голови вліво 2 – В. п. 3 – нахил вправо 4 – В.п. <p>2.В.п. – руки на поясі</p> <ul style="list-style-type: none"> 1- нахил тулуба вперед 2- В.п. 3-4 теж саме <p>3.В.п.- ноги по ширині плечей,руки на поясі</p> <ul style="list-style-type: none"> 1- нахил тулуба вліво,права рука вверх 2- В.п. 3- нахил тулуба в право, ліва рука вверх 4- В.п. <p>4. В.п.- ноги по ширині плечей руки біля тулуба</p> <ul style="list-style-type: none"> 1- присід, руки витягнути вперед 2- В.п. 3-4 теж саме <p>5. В.п.- ноги у широкій стійці, руки на поясі</p> <ul style="list-style-type: none"> 1- нахил до лівої ноги торкнутися носка 2-В.п. 3- нахил до правої ноги торкнутися носка 	<p>2 хв. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек.</p> <p>6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6 р.</p>	<p>Чітко виконя вправ Стежити за поставою учнів. Руки прямі лікті в сторони, коліна не згинати. Руки прямі.</p> <p>Не робити різких нахилів. Чітко виконувати за сигналом вчителя.</p> <p>Не робити різких рухів. Чітко виконувати за сигналом вчителя.</p> <p>Не робити різких рухів. Чітко виконувати за сигналом вчителя. Руки прямі.</p> <p>Стежити за чітким виконанням вправи. Руки прямі.</p> <p>Стежити за чітким виконанням вправи. Руки прямі.</p> <p>Стежити за чітким виконанням вправи. Руки прямі.</p>
------------------	--	--	--

4.	<p>4- В.п.</p> <p>6. В.п. ноги у широкій стійці,руки вперед, сід на лівій нозі.</p> <p>1-перекат з лівої ноги на праву.</p> <p>2 В.п.</p> <p>3-4 теж саме</p> <p>4.Стрибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на двох ногах по; діагоналі; - на лівій нозі; - на правій нозі; <p>5. Біг:</p> <ul style="list-style-type: none"> - звичайний; - приставним кроком правим (лівим) боком <p>.</p> <p>По діагоналі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з високим підніманням стегна; - з закиданням гомілки; - спиною уперед; - ходьба вправи на відновлення дихання. <p>Перешикування у колону по 4 поворотом у русі.</p> <p>6.Вимірювання ЧСС за 10 секунд</p>	<p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>1 хв.</p> <p>20 сек.</p>	<p>Дотримуватися необхідного інтервалу. Відштовхуватися як найвище та далі. Слідкувати за правильним диханням.</p> <p>Виконувати у спокійному темпі, на носках. Дотримуватися дистанції.</p> <p>За розміткою залу. Стежити за командами вчителя.</p>
----	--	--	--

Основна частина. 28 хв.

5.	<p>Перешикування у колону по два у русі</p> <p>1.Виконання елементів баскетболу.</p>	<p>30 сек.</p>	<p>Поворот ліворуч, за направляючим кроком руш поворот праворуч 4 колони по два. 1-4 номери стають на місці (5-6) за ними.</p>
----	---	----------------	--

<p>1.Прискорення на 5,10,15 м з різних вихідних положень за зоровим і звуковим сигналами</p> <p>2.Човниковий біг 4x10 м. серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги.</p> <p>3.Повторення виконання стійки баскетболіста</p> <p>4.Вправи з обтяжними, набивними м'ячами;вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості.</p> <p>5. Закріплення техніки ведення м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - набивання м'яча правою рукою; - набивання м'яча лівою рукою; - ведення м'яча по прямій ліній в зустрічному русі; - ведення м'яча по прямій бігом зі зміною рук (права-ліва); - обведення стійок (фішок) зі зміною рук(права-ліва). <p>6.Чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу.</p> <p>7. Кидки двома руками від грудей з місця.</p>	<p>4 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>10 сек.</p> <p>3 хв.</p> <p>40 сек.</p> <p>40 сек.</p> <p>2 хв.</p> <p>2 хв.</p> <p>4 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>2 хв.</p> <p>3 хв.</p>	<p>Прискорення за зоровим або звуковим сигналами.</p> <p>За сигналом вчителя.</p> <p>Ноги зігнуті в колінах. Одна нога видвинута на півкроки вперед – вбік, тулуб трохи нахилений вперед. Дивитися прямо перед собою. Руки опустити донизу.</p> <p>Виконувати за вказівками учителя, не робити різких рухів. біля гімнастичної стіни вправи для плечового пояса.</p> <p>Коли ведеш м'яч, штовхай його руками кисті та пальців однієї руки вперед – вниз з такою силою, щоб м'яч відскочивши від підлоги, був на рівні руки.</p>  <p>Слідкувати за правильним положенням рук, кисті та пальців направлених до м'яча</p> 
--	---	---

	<p>8. 10 Штрафних кидків на точність.</p> <p>9. 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5 м на рівної відставні між п'ятьма точками.</p>	<p>4 хв.</p>	
Заключна частина. 5 хв.			
<p>6.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шикування в шеренгу. 2. Вправи на відновлення дихання. 3. Вправи на увагу. 4. Вимірювання ЧСС за 10 сек. 5. Підбиття підсумків уроку. 6. Домашнє завдання: <ul style="list-style-type: none"> - Відпрацьовуват и набивання правою та лівою рукою на місці та русі; - Відпрацьовуват и кидки на влучність у кільце. 7. Організаційний вихід зі спортивного залу. 	<p>30 сек.</p> <p>1 коло</p> <p>30 сек.</p> <p>20 сек.</p> <p>1 хв.</p> <p>2 хв.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Зробити аналіз уроку відзначити найкращих. Вказати на типові помилки при виконанні елементів.</p>

