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

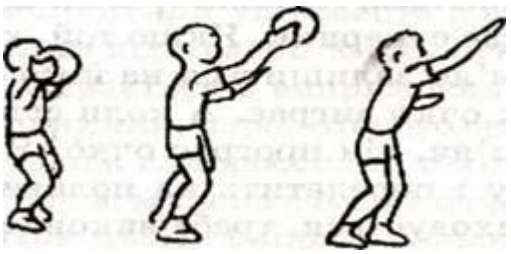
№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно методичні вказівки
Підготовча частина . 12 хв.			
1.	Організований захід у зал Шикування в одну шеренгу Повідомлення завдань уроку Вимірювання ЧСС за 10 сек.	30 сек. 30 сек. 1 хв. 20 сек.	Організувати учнів до уроку Техніка безпеки на уроках баскетболу Поклавши 2-3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

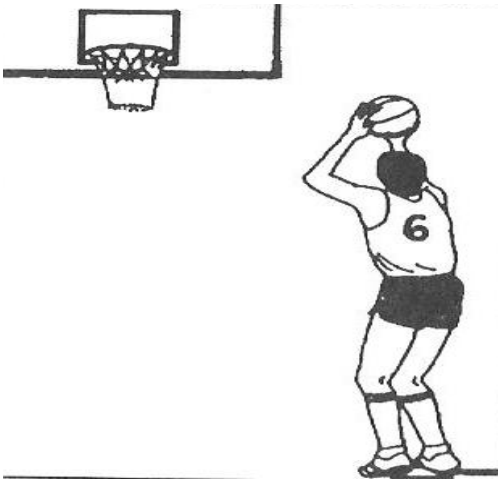
2.	**1.Стройові вправи:** ● Повороти - праворуч - ліворуч - кругом ● Перешикування з однієї шеренги в три; ● Перешикування з трьох шеренг в одну. ● Перешикування в колону по одному	2 хв. 1р. 1р. 2р. 1р. 1р. 1р.	Слідкувати за чітким виконанням команд та вправ. Повороти виконувати на п'яті та носку, руки вздовж тулуба. 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. Виконується у зворотному порядку

3.	**2.Різновиди ходьби:** - звичайним кроком - на носках - на п'ятках - високим кроком	2 хв. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек.	Чітке виконя вправ Стежити за поставою учнів. Руки прямі лікті в сторони, коліна не згинати. Руки прямі.
	3. Загальнорозвиваючи вправи у русі: 1.В.п. – руки на поясі 1 – нахил голови вліво 2 – В. п. 3 – нахил вправо 4 – В.п. 2.В.п. – рики на поясі 1- нахил тулуба вперед 2- В.п. 3-4 теж саме 3.В.п.- ноги по ширині плечей,руки на поясі 1- нахил тулуба в ліво,права рука вверх 2- В.п. 3- нахил тулуба в право, ліва рука вверх 4- В.п. 4. В.п.- ноги по ширині плечей руки біля тулуба 1- присід, руки витягнути вперед 2- В.п. 3-4 теж саме 5. В.п.- ноги у широкій стійці, руки на поясі 1- нахил до лівої ноги торкнутися носка 2-В.п. 3- нахил до правої ноги торкнутися носка	6 р. 6 р. 6 р. 6 р. 6 р.	Не робити різких нахилів. Чітко виконувати за сигналом вчителя. Не робити різких рухів. Чітко виконувати за сигналом вчителя. Не робити різких рухів. Чітко виконувати за сигналом вчителя. Руки прямі. Стежити за чітким виконанням вправи. Руки прямі. Стежити за чітким виконанням вправи. Руки прямі. Стежити за чітким виконанням вправи. Руки прямі.

4.	4- В.п. 6. В.п. ноги у широкій стійці,руки вперед, сід на лівій нозі. 1-перекат з лівої ноги на праву. 2 В.п. 3-4 теж саме **4.Стрибки:** - на двох ногах по; діагоналі; - на лівій нозі; - на правій нозі; **5. Біг:** - звичайний; - приставним кроком правим (лівим) боком . По діагоналі: - з високим підніманням стегна; - з закиданням гомілки; - спиною уперед; - ходьба вправи на відновлення дихання. Перешикування у колону по 4 поворотом у русі. 6.Вимірювання ЧСС за 10 секунд	15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 1 хв. 20 сек.	Дотримуватися необхідного інтервалу. Відштовхуватися як найвище та далі. Слідкувати за правильним диханням. Виконувати у спокійному темпі, на носках. Дотримуватися дистанції. За розміткою залу. Стежити за командами вчителя.

Основна частина. 28 хв.			
5.	Перешикування у колону по два у русі **1.Виконанння елементів баскетболу.**	30 сек.	Поворот ліворуч, за направляючим кроком руш поворот праворуч 4 колони по два. 1-4 номери стають на місці (5-6) за ними.

	1.Прискорення на 5,10,15 м з різних вихідних положень за зоровим і звуковим сигналами	4 хв.	Прискорення за зоровим або звуковим сигналами.
	2.Човниковий біг 4х10 м. серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги.	1 хв.	За сигналом вчителя.
	3.Повторення виконання стійки баскетболіста	10 сек.	Ноги зігнуті в колінах. Одна нога видвинута на півкроки вперед – вбік, тулуб трохи нахилений вперед. Дивитися прямо перед собою. Руки опустити донизу.
	4.Вправи з обтяжними, набивними м'ячами;вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості.	3 хв.	Виконувати за вказівками учителя, не робити різких рухів. біля гімнастичної стіни вправи для плечового пояса.
	5. Закріплення техніки ведення м'яча: - 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).	40 сек. 40 сек. 2 хв. 2 хв. 4 хв. 1 хв.	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. Слідкувати за правильним положенням рук, кисті та пальців направлених до м'яча
	6.Чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу. 7. Кидки двома руками від грудей з місця.	2 хв. 3 хв.	

	8. 10 Штрафних кидків на точність. 9. 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5 м на рівної відставні між п'ятьма точками.	4 хв.	
Заключна частина. 5 хв.			
6.	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: - Відпрацьовувати набивання правою та лівою рукою на місці та русі; - Відпрацьовувати кидки на влучність у кільце. 7. Організаційний вихід зі спортивного залу.	30 сек. 1 коло 30 сек. 20 сек. 1 хв. 2 хв. 30 сек.	Зробити аналіз уроку відзначити найкращих. Вказати на типові помилки при виконанні елементів.

Форма зворотнього зв'язку businka090711@gmail.com