



КОНСПЕКТ УРОКУ
ДЛЯ УЧНІВ 5 КЛАСУ
Баскетбол

Тема уроку: “Баскетбол”

Мета уроку: Формувати свідоме ставлення до занять фізичною культурою і спортом та сприяти зміцненню здоров’я учнів засобами баскетболу.

Завдання уроку:

1. Повторити техніку ведення м’яча
2. Навчити техніки передачі м’яча двома руками від грудей в парах
3. Сприяти розвитку уваги, почуття ритму та координації рухів за допомогою гри « Світлофор!»

Обладнання та інвентар: баскетбольні м’ячі, секундомір, свисток,

Місце проведення: спортивний зал

Учитель: Лисоконь Костянтин Васильович

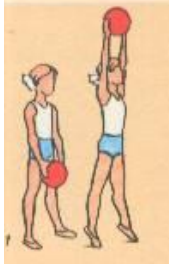
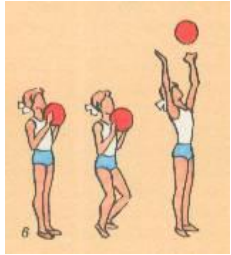
Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 15хв.		

1. Організований вхід до залу. 2. Шикування, привітання, повідомлення теми та завдань уроку. Додатково оцінюється робота в групах та індивідуально бонусами.	30с. 30с.	Фронтальний метод. Шикування в одну шеренгу. Учні, звільнені від занять через хворобу, залучаються до співпраці з учителем, як помічники.
3. Опитування учнів про самопочуття.	30с	Звернути увагу на дихання, потовиділення.
4. Вимірювання ЧСС.	30с	Норма не більше 15 ударів за 10с. Учням, пульс яких перевищує норму, одягнути на праву руку спеціальний браслет для того, щоб під час уроку звертати на їх більшу увагу.
5. Нагадати правила техніки безпеки і поведінки на уроці.	30с.	Звернути увагу на дотримання правил техніки безпеки та поведінки.
6. Історія розвитку баскетболу	1хв.30с	Фронтальний метод. Особливу увагу звернути на дотримання правил техніки безпеки та поведінки.

		Фронтальний метод. Презентація історії розвитку баскетболу
7. Організуючі та стройові вправи: - ліво-РУЧ; - право-РУЧ; - кру-ГОМ; - перешикування з колони по одному в колону по двоє.	1хв.	Стежити за чітким виконанням команд, прямою поставою. Перешикування з колони по одному в колону по двоє дробленням – зведенням.
8. Ходьба: ● ходьба на носках; ● на п'ятках; ● на зовнішній стороні ступні, руки на пояс; ● на внутрішній стороні ступні; ● перекати з п'ятки на носок ● ходьба на носках.	1хв. 10-12м 10-12м 10-12м 10-12м 10-12м	Дистанція 1,5м. Слідкувати за осанкою. Руки на пояс Лікті розвести в сторони, спина рівна. Спину тримати рівно. Спину тримати рівно.

	10-12м	Руки на поясі. Дотримуватися дистанції та правильної постави, руки в сторони.
9. Біг.	1хв.	У повільному темпі, дистанція 1,5м. під музичний супровід.
1. Звичайний біг.	10-12м	Звернути увагу дітей на методику дихання. Дихати лише носом. Це сприяє дотриманню індивідуального обсягу навантаження.
2. Біг спиною вперед.	10-12м	Дотримуватися дистанції та слідкувати за рухом повороту голови ліворуч.
3. Біг змійкою.	10-12м	Дотримуватися дистанції.
4. Біг змійкою спиною вперед.	10-12м	
5. Забігання правим, лівим боком.	10-12м	
		Дотримуватися дистанції та слідкувати

Перешикування з колони по одному в колону по двоє в русі. Вправи для відновлення дихання (під рахунок) в русі. 1– руки вперед; 2 – руки вгору; 3 – руки в сторону; 4 – руки вниз.	30-40с.	за рухом повороту голови ліворуч. Слідкувати за чітким виконанням.. Методом послідовних поворотів ліворуч дробленням. Кожен учень зупиняється біля своєї фішки з м'ячем. Розвиток уваги та відновлення дихання.
10. Комплекс загально-розвиваючих вправ з елементами танцювальної аеробіки з м'ячами на місці: 1. В.п.- м'яч в руках знизу. Ходьба на місці, підняти м'яч до грудей, до верху (вдих), опустити м'яч до грудей і до низу (видих).	3хв. 4 - 6р.	Фронтальний метод. Під музичний супровід. Темп швидкий. Кожен рух руками виконувати на два кроки,

2. В. п.- стійка ноги нарізно, м'яч в руках знизу. 1 – 2 – підняти м'яч доверху, піднятися на носки і потягнутися (вдих); 3 – 4 – опуститися у в. п. (видих).	4 - 6р.	або в більш швидкому темпі на чотири кроки.  Рухи виконувати прямими руками, дивитися на м'яч.
3. В. п. – о. с. – м'яч біля грудей. Підкинути догори і піймати його. Підкинути вертикально, розгинаючи руки. Ускладнювати вправу почерговим присіданням і веденням рахунку.	4 - 6р.	 Дихання рівномірне.
4. В.- п.- глибокий присід, м'яч в руках на полу. 1 – 2 – встати, м'яч доверху, праву ногу назад на носок, прогнутися;	4 - 6р.	

7. В. п. – о. с. – ноги нарізно, м'яч в руках знизу. Підняти м'яч вперед, повертаючи тулуб праворуч, ударити м'ячем по підлозі біля правої п'ятки; т. с. – в іншу сторону.

4 - 6р.



Вправу виконувати по чергово праворуч, ліворуч. Виконувати вправу під рахунок.

8. В. п. – о. с.- руки на поясі, м'яч між ступнями. Стрибки на місті, утримуючи м'яч між ступнями.

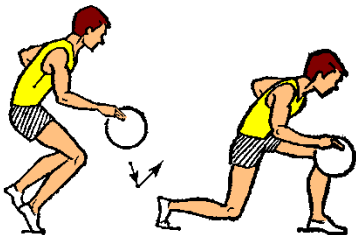
4 - 6р.

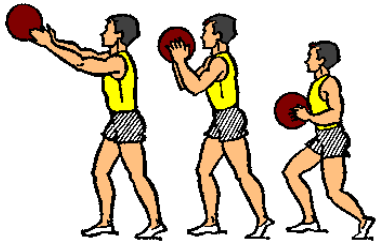
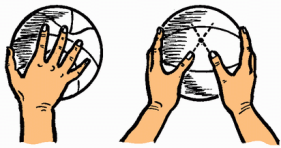


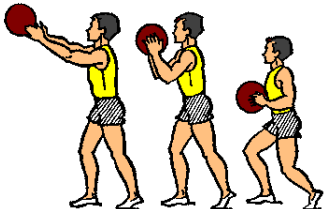
Стрибати легко на носках. Дихання рівномірне.

1. Спеціальні вправи баскетболіста.	2хв.	Фронтальний метод. Гра на увагу з елементами стійок, пересувань, зупинок. За сигналом вчителя (1 свисток) учні приймають баскетбольну стійку. Звернути увагу на положення тулуба, ніг та рук. За сигналом вчителя (два свистка) учні виконують біг на місці, права рука в сторону – пересування праворуч, ліва рука в сторону – пересування ліворуч. За сигналом вчителя (підняті руки догори) – стрибки з підніманням та опусканням рук. Кращі групи та найбільш активні учні отримують бонуси.
13. . Вимірювання пульсу за 10с. Визначення середнього показника ЧСС у класі.	30-40с.	Звернути увагу на учнів, пульс яких перевищує норму на початку уроку.

14. Вправи для відновлення дихання (під рахунок) в русі	30с.	Розвиток уваги та відновлення дихання.
1. – руки вперед; 2. – руки вгору; 3. – руки в сторону; 4. – руки донизу.		
Основна частина 20 хв.		
1. Повторити техніку ведення м'яча на місці та в русі. ● ведення м'яча на місці;	8 хв. 6-8р.	Фронтальний метод. Груповий метод. Особливу увагу звернути на правильне закінчення ведення м'яча перед зупинкою. Всі учні одягають на руки тренажери «SHOTLOC №3» Фронтальний метод. Ведення м'яча виконується послідовними поштовхами по ньому до підлоги, трохи вбік і попереду себе, але так, щоб він не піднімався вище пояса. М'яч слід прикривати корпусом, ведучи протилежною від суперника рукою. Пересуватися необхідно на напівзігнутих ногах.

• ведення м'яча в русі; - з високим відскоком м'яча; - з низьким відскоком м'яча; 2. Навчити техніки передачі м'яча двома руками від грудей в парах.	6-8р. 6-8р. 6-8р.	Провести гру на увагу з елементами ведення м'яча. За сигналом вчителя (один свисток), ведення м'яча правою рукою, (два свистка), ведення м'яча лівою рукою, (три свистка), ведення м'яча правою та лівою рукою. Особливу увагу звернути на положення тіла, роботу рук та ніг. Фронтальний метод. Груповий метод. Від учнів слід домагатися м'якого руху пальців та вести м'яч без постійного зорового контролю. Провести гру на увагу. 
---	--	--

• ведення м'яча з зупинкою і передачею м'яча двома руками від грудей а) Імітація ловіння м'яча двома руками від грудей; б) Передача м'яча із рук в руки двома руками від грудей;	8хв. 6-8р 6-8р	    Кисті розкрити так, щоб вони утворювали «лійку», і спрямувати їх назустріч м'ячу. Груповий метод. Зробити до м'яча невеликий крок ногою вперед, витягнути
--	-------------------------------------	--

в) Передача та ловіння м'яча двома руками від грудей з близької відстані.(2-3м.)	6-8р	прямі, не напружені руки з широкими пальцями, великі пальці при цьому направлені один до одного на відстані 3-5см. Звернути увагу на положення рук та ніг.  6-8р Груповий метод. Відстань мінімальна. Звернути увагу на положення рук і ніг при передачі м'яча та на учнів, які допускають помилки. Заміна на м'ячі зменшеної ваги. Звернути увагу на учнів, які не розгинають ноги. Виправлення рук з додатковим натиском пальців на м'яч і перенесення маси тіла на виставлену ногу.
---	-------------	--

г) Гра «Світлофор»		
	Зхв.	Груповий метод. Умови гри: 1. Учень А виконує ведення м'яча між стійками; 2. Учень Б тримаючи в руках фішки зеленого, жовтого, червоного кольору вказує на виконання завдання, а саме: жовтий колір – зупинка з веденням м'яча на місці; червоний колір – зупинка з правильним утриманням м'яча; зелений колір – просування вперед. △ × △ △
3. Вправи для відновлення дихання (під рахунків) на місці.		Команда, яка проходить дистанцію без помилок, отримує бонус.

	1хв.	Фронтальний метод. Учні виконують ведення м'яча на місці зі зміною ритму та частоти.
Вимірювання пульсу за 10с. Визначення середнього показника ЧСС у класі. Перешикування.	30-40с 30с.	Звернути увагу на учнів, пульс яких перевищує норму на початку уроку. До направляючого право - ліво - руч, приставними кроками в колону по одному зімкнись
Вправи для відновлення дихання (під рахунок) в русі. 1. – руки вперед; 2. – руки вгору; 3. – руки в сторону; 4. – руки донизу.	30-40с.	Розвиток уваги та відновлення дихання.
Заклучна частина 5хв.		
1. Шикування в шеренгу. 2. Майстер-клас від вчителя з елементами баскетболу	30с. 2хв.	Фронтальний метод.

3. Вимірювання пульсу за 10с. та визначити середній показник ЧСС у класі.	30с.	Звернути увагу на учнів, пульс яких перевищує норму на початку уроку.
4. Підбиття підсумків уроку.	1хв.30с.	Команди підраховують бонуси за урок.
5. Домашнє завдання: Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги Хл.- 15разів Дів.- 12 разів		Визначається найкраща команда та найактивніші учні на уроці.
6. Організований вихід із залу.	30с.	Учні, які допустили найбільше помилок при виконанні передачі м'яча двома руками від грудей - повторити імітаційні рухи перед дзеркалом.