

**План-конспект  
уроку з фізичної культури для учнів 11 групи**

**Модуль «Баскетбол»**

**Мета уроку:** формування життєвої компетенції, а саме компетенції навчатися, виховувати в учнів інтерес до занять фізичною культурою і спортом, сприяти вихованню морально-вольових якостей та підвищення функціональних можливостей учнів.

**Завдання:**

- Ознайомити зі спеціальними вправами в парах з м'ячем, повторити техніку ведення м'яча зі зміною швидкості, напрямку , висоти. Закріпити техніку ведення м'яча , кидка м'яча після подвійного кроку.
- Сприяти зміцненню здоров'я учнів, профілактиці плоскостопості, формуванню правильної постави.
- Розвивати швидкість, спритність, координацію рухів.
- Виховувати дисциплінованість, цілеспрямованість, волю до перемоги, вміння долати труднощі; вироблення свідомого ставлення до занять фізичною культурою
- 

**Інвентар:** м'ячі баскетбольні, фішки

**Місце проведення:** спортивний зал

№	Зміст уроку	Час	Методичні вказівки
I	<i>Підготовча частина уроку</i>	<b>18</b> <b>хв</b>	

	<p>1. Шикуння, привітання, рапорт, Повідомлення завдань уроку.</p> <p>2. Бесіда «Український баскетбол»</p> <p>3. Вимір ЧСС за 15с</p> <p>4. Організує вправи: розподіл на 1й -3й; перешикування у три шеренги та навпаки.</p>	<p>Виступ з повідомленням на цю тему. (інформаційна компетенція, спроможність шукати, опрацьовувати та передавати інформацію). Комунікативна компетенція (володіння рідною мовою, ораторським мистецтвом</p> <p>Звернути увагу на дотримання інтервалів і дистанцій та на правильність виконання</p>
--	--	--



	<p>3- Нахил ліворуч, ногу в сторону на носок.</p> <p>4- В.п.</p>		
--	--	--	--

<p>3) В.п.:о.с. стоячи обличчям один до одного м'яч у прямих руках над головою</p> <p>1- Нахил праворуч, ногу в сторону на носок.</p> <p>2- В.п.</p> <p>3- Нахил ліворуч ногу в сторону на носок.</p> <p>4- В.п.</p> <p>4) В.п.:о.с. стоячи спиною один до одного, м'яч у прямих руках над головою.</p> <p>1-2. Нахил у перед(назад) 3-4. В.п.</p> <p>5) В.п.:о.с. стоячи спиною один до одного, м'яч у прямих руках над головою.</p> <p>1- випад правою ногою у перед, нахил назад.</p> <p>2- В.п.</p> <p>3- Випад лівою ногою уперед нахил назад.</p> <p>4- В.п.</p> <p>6) В.п.:о.с., стоячи спиною один до одного, м'яч притиснутий між партнерами на рівні поясі, ноги нарізно, руки прямі в сторони, триматися долонями 1-2.Присісти 3-4.В.п.</p> <p>7) В.п.:о.с., сидячи на підлозі, ноги нарізно, впертися ступнями, м'яч у прямих руках перед грудьми. 1-4 Повороти тулуба ліворуч 5-8 праворуч</p> <p>8) В.П.:о.с. сидячи на підлозі впертися ступнями, м'яч у прямих руках перед груддю 1-2 нахил</p>	<p>7-8</p> <p>6-7</p> <p>6-7</p> <p>6-7</p> <p>6-7</p> <p>6-7</p> <p>6-7</p> <p>7-8</p>	<p>Нахилитися якомога нижче, ногу в колінах не згибати.</p> <p>М'яч у руках тримати із силою, партнера підняти на спину</p> <p>М'яч тримати із силою. Під час нахилу максимально прогнутися</p> <p>Уважно слідкувати за утримуванням м'яча</p> <p>М'яч тримати із силою, амплітуду рухів збільшувати</p> <p>Кожен партнер тягне м'яч із силою до себе</p> <p>Стрибок назустріч м'ячеві</p>
---	---	--

	<p>уперед(назад) 3-4 В.п.</p> <p>9) В.п.:о.с. стоячи обличчям один до одного, м'яч в одного з партнерів</p>		
--	---	--	--

	<p>1-2 стрибок угору назад 3-4 В.п.</p> <p>10) В.п.:о.с. стоячи обличчям один до одного, м'яч в одного з партнерів</p> <p>1-2 стрибок угору, підкинути м'яч, партнер ловить його в стрибку 3-4 В.п.</p> <p>8. Вимірювання ЧСС за 15с</p>	6-8	<p>виконувати якомога вище</p> <p>Готовність до основної частини</p>
<b>II</b>	<b><i>Основна частина</i></b>	<b>24</b> <b>хв</b>	

<p><b>1. Ознайомити зі спеціальними вправами з м'ячем у парах:</b></p> <p>а) В.П.:о.с. спинами один до одного на відстані стопи</p> <p>1- нахил тулуба назад, передача м'яча з рук в руки прямими руками угорі</p> <p>2- Нахил тулуба вперед прийом м'яча</p> <p>3-Передача між ногами</p> <p>б) В.П.:о.с. стійка спинами один до одного на відстані кроку</p> <p>1- поворот ліворуч передача м'яча з рук у руки</p> <p>2- поворот праворуч передача м'яча з рук у руки</p> <p>в) В.П.:о.с. стійка обличчям один до одного на відстані кроку, м'яч тримають перед собою на витягнутих руках, один тримає долоні на горизонтально, другий вертикально.</p> <p>1- Перший учень повертає руки праворуч, другий ліворуч</p> <p>2- перший учень повертає руки ліворуч, другий праворуч</p>	<p><u>10</u> <u>хв</u></p> <p>6-8</p> <p>6-8</p> <p>6-8</p> <p>6-8</p> <p>6-8</p>	<p>Енергійно і швидко передавати м'яч з рук у руки Виконуючи вправу ступнями не ворушити</p> <p>Повороти тулуба максимальні</p> <p>Слідкувати за рухами учнів повороти мають бути одночасними, синхронні</p> <p>М'яч тримати з силою, руки повертати максимально в сторону до кута більше ніж 90 градусів</p>
---	---	---

<p>г) В.п.:о.с. стійка обличчям один до одного на відстані кроку, м'яч тримають перед собою на витягнутих руках, один тримає долоні на горизонтально, другий вертикально. По команді учні починають тягнути м'яч до себе</p> <p>д) В.п.:о.с. учні в парах розміщені один навпроти одного на відстані двох кроків</p> <p>1- один учень підкидає м'яч угору над собою,</p> <p>2- учень котрий стоїть навпроти виконує прискорення і ловить м'яч,</p> <p>3- учень, який підкинув м'яч, займає місце товариша</p> <p>є) Передача м'яча в парах: - двома руками від грудей - двома руками зверху - однією від плеча</p> <p><b>2. Ведення м'яча на місці та у русі зі зміною напрямку:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведення м'яча на місці</li> <li>- ведення м'яча по прямій кроком із зупинкою біля фішки та у зворотньому напрямку</li> <li>- ведення м'яча «змійкою» обводячи фішки</li> <li>- зі зміною висоти відскоку, зігнувши ноги в колінах, нахиливши тулуб вперед</li> <li>- ведення м'яча кроком з обвезенням партнера, з прискоренням до свого місця.</li> </ul>	<p>6-8</p> <p><u>7 хв</u></p> <p>4р 4р</p> <p>4р</p> <p>4р</p> <p>1 Хв</p> <p>10 хв</p>	<p>М'яч тримати з силою. Використовувати силу м'язів рук, ступні ніг не відривати від підлоги</p> <p>М'яч підкинути як найвище вертикально вгору</p> <p>Під час виконання передачі: одночасно плече подавати вперед і робити крок однойменною ногою.</p> <p>Під час обведення фішки або партнера враховувати напрям обведення та перекладати м'яч з правої руки в ліву та навпак</p>
--	---	--

	<p><b>3. Дві колони стоять навпроти баскетбольних щитів :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виконують ведення м'яча;</li> <li>- подвійний крок;</li> <li>- кидок м'яча з лівого боку;</li> <li>- те саме з правого боку</li> </ul> <p><b>4. Навчальна гра</b></p>		<p>Останній в колоні учень стоїть під щитом , ловить м'яча та передає його наступному учневі двома руками від грудей. Після виконання передачі м'яча стає в колону</p> <p>розвиток соціальної та комунікативної компетенції</p>
<b>III</b>	<p><b>Заключна частина</b></p> <p><b>1.Шиккування</b></p> <p><b>2. Вправи на відновлення дихання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зробити повільний повний вдих, затримати повітря</li> <li>- коротким і сильним поштовхом видихнути через щільно стулений рот, не надуваючи щік</li> </ul> <p><b>3. Вимірювання ЧСС за 15 сек</b></p> <p><b>4. Підсумки уроку, оцінювання</b></p> <p><b>5.Домашнє завдання:</b></p>	<b>3</b>	<p>Спеціальні дихальні вправи.</p> <p>Вправа корисна при потребі «провітрювання» легенів</p> <p>Звернути увагу на учнів із підвищеним пульсом, вказати на недоліки під час уроку, оцінити дії учнів, відмітити позитивні моменти.</p> <p>Відпрацьовувати стрибок у довжину з місця</p>
	<b>Прощання і організований вихід із залу.</b>		