**Предмет:** фізична культура

**Клас:** 6

**Вчитель:** Пащенко Людмила Петрівна, вчитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії, «старший учитель»

**Тема уроку:** модуль баскетбол

**Завдання уроку:**

1. Повторити техніку виконання ловлі та передачі м’яча двома руками.
2. Удосконалити техніку ведення м’яча різними способами.
3. Сприяти зміцненню здоров’я за допомогою фізичних вправ та розвитку швидкісно-силових якостей, спритності, швидкості реакції.
4. Сприяти вихованню зацікавленості до занять фізичною культурою, поваги до суперника, уміння долати труднощі.

**Очікувані результати:**

1. Учні знатимуть, як контролювати свій стан здоров’я та рівень фізичного навантаження.
2. Учні вмітимуть виконувати вправи загальної фізичної підготовки, спеціальні бігові вправи баскетболіста.
3. Учні виконуватимуть завдання рухливих ігор, естафет.
4. Учні аналізуватимуть помилки своїх товаришів.
5. Учні підвищать інтерес до уроків фізичної культури.

**Інвентар:** баскетбольні м’ячі, свисток, фішки, секундомір.

**Місце проведення:** спортивна зала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зміст уроку****Підготовча частина 10 хвилин****1**. Шикування в одну шеренгу, здача рапорту, привітання.**2**. Перешикування в коло,повідомлення завдань уроку.Правила техніки безпеки.Побажання один одному позитивного настрою.**3.** Різновиди ходьби:-стройовим кроком;-на носках;-на п’ятах;- на зовнішній, внутрішній сторонах стопи;- перекат з п’яти на носок;**4**. Різновиди бігу:- біг «змійкою»;- приставний крок лівим, правим боком;- біг спиною вперед;- біг на прямих ногах уперед, у сторони, назад;- повільний біг;**5**. ХодьбаВправи для розслаблення м’язів і відновлення дихання.**6**. Комплекс загальнорозвиваючих вправ1. В. П.- основна стійка1-руки вверх2-руки вперед3-руки в сторони4- в.п.2. В. П.- основна стійка1-4 – кругові оберти рук уперед,4-8 –кругові оберти рук назад,3. В. П. –Руки до плечей1-2 –руки вперед, напівприсід,3-4 –руки вгору.4. В. П. – о. с. руки на тулуб1-2 – нахил тулуба вправо,3-4 – нахил тулуба вперед,5-6 – нахил тулуба вліво,7-8 – нахил тулуба назад.5. В. П. – о. с.1- руки вгору2- нахил уперед3- присід4- В. П.6. В. П. – о. с.1- упор присід2- упор лежачи,3- упор присід4- В. П.7. В. П. о. с. - ноги на ширині плечей, руки за голову присідання;8. В. П. о. с.Стрибки вперед, назад, вправо, вліво.**Основна частина** 25хв.І. Спеціально-підготовчі вправи баскетболіста:1. біг приставним кроком вправо, вліво;
2. біг до зазначеного місця назад спиною;
3. біг боком з високим підніманням стегна- назад біг із захлестом гомілки назад;
4. уперед «гусячим кроком» ходьба; назад стрибками в повнім присяді;
5. уперед стрибки на лівій нозі; назад- стрибки на правій нозі;
6. «павучок» уперед, назад;
7. 1-шеренга сідає на підлогу, у шерензі беруться за руки, діти другої шеренги виконують стрибки на двох ногах
8. біг схресним кроком;

ІІ. Робота з м’ячами:**1**. Стійка баскетболіста:-фронтальна;-лівостороння;-правостороння;**2**. Передача м’яча з руки в руку, у руку навколо шиї, тулуба «вісімкою».**3**. Передача м’яча двома руками від грудей, від лівого плеча, від правого плеча, об підлогу.**4**. Передача м’яча поперемінно від грудей, об підлогу.**5**. Ведення м’яча:- сидячи на підлозі, ведення м’яча справа, зліва, посередині , поперемінно;- стоячи на одному коліні, ведення м’яча правою, лівою рукою;- ведення м’яча до зазначеного місця- назад, ведення м’яча спиною – передача м’яча партнеру.**6**. Рухлива гра «Автобус»ІІІ. Естафети з м’ячами.1. Ведення м’яча –обвести фішки – назад- ведення м’яча на швидкість.2. «Факел перемоги».М’яч кладемо на фішки – біжимо до зазначеного місця, оббігаючи фішки–назад біг по прямій.ІV. Мозковий штурм.(що я роблю для того, щоб бути здоровим?)**Заключна частина 5 хв.**1. Шикування в коло.2. Підбиття підсумків уроку, сидячи в колі.3. Вправи на відновлення дихання.4. Очікування результату.5. Домашнє завдання.6. «Наш клас кращий за всіх, принесе він нам успіх. Ура!»7. Вихід із спортивної зали. | **Дозування**30сек.до1хв.-1хв. 30сек.2 хв.3 хв.30сек.-40сек.3хв.-4хв.4р.4р.4-6р.4р.4-6 р.4-5 р.10 р.8р.2 хв.16 м2 х 8 м2 х 8 м2 х 8 м2 х 8 м1підхід - 10стр.2підхід-10стр.2 х 8 м8 -10 р.30сек.2хв.2хв.30сек.-40сек.30сек.-40сек.2хв.4хв.1 раз1 раз1хв.20сек.1хв.40сек.1хв.1хв. | **Організаційно-методичні вказівки**Звернути увагу на готовність до уроку ( зовнішній вигляд, самопочуття учнів)Діти дарують посмішку один одному.Діти діляться на дві половини залу (хлопці, дівчата), виконують вправи на поставу в різних напрямках за направляючим.Стежити за поставою.Діти за направляючим біжать змійкою по великому колу.Дихання довільне, утримувати дистанцію.У повільному темпі почергове підняття та опускання рук.Перешикування у дві шеренги.Тулуб прямий.Амплітуда максимальна.Тулуб прямий.В індивідуальному темпі.Спина пряма, ноги не відриваються від підлоги.Після завершення відновлення дихання.Звернути увагу на чіткість виконання вправ.Стрибки виконуються поперемінно в два підходи.Продемонструвати техніку виконання стійки.Звернути увагу на стійку баскетболіста, правильність роботи рук, опорну ногу.Звернути увагу на роботу ніг та рук.Звернути увагу на чітку передачу м’яча.Діти діляться на дві команди, за сигналом вчителя котять м’яч по підлозі, почувши свисток, повертаються до фішок, обмінюючись м’ячами.Змагальний метод, дотримуємось правил естафети.Обговорюємо правила гри в баскетбол та помилки.Вчитель знаходиться у колі, кидає м’яч учневі, учень швидко відповідає.Слідкувати за відновленням організму.Приготувати інформацію про зимові Олімпійські ігри. |