План – конспект уроку №41

*Тема: Спортивні ігри (Баскетбол)*

*Місце проведення: спортивний зал училища*

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

*Контингент: учні групи Т-9*

*Дата: 16/03/15*

*Проводить:Білик Ю.Ю.*

*Завдання:*

- удосконалення техніки передачі м’яча на місці,у русі, кидка м’яча з подвійного кроку та ведення м’яча у баскетболі на уроках фізичної культури;

- удосконалення швидкості,спритності,витривалості;

- виховання колективізму,сили волі,взаємодопомоги,прагнення до перемоги,виховання товариства.

Хід уроку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Частини уроку | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| Час | Кількість повторень | Спосіб організації учнів | Методичні вказівки |
| **І** | **Підготовча частина**ШикуванняЗдача рапортуПривітанняПовідомлення завдань урокуЗамір ЧСССтройові вправиЗРВ у русі:1.Ходьба-на носках-на п’ятках руки за голову -на зовнішній стороні стопи-на внутрішній стороні стопи2.В.п.- руки в сторону:1-4 колові рухи вперед1-4 теж саме назад3.В.п.- права рука вверх:1-2 ривк.рухи назад3-4 зміна рук теж саме4.В.п.-руки до плечей1-2 кругові обери вперед3-4 назадРозминочний біг -з високим підніманням колін-з на хльостом голені- стрибки на одній нозі- стрибки на двох ногах- стрибки вперед спиною - приставним кроком - стрибкоподібний біг - біг з присіданням - біг зі зміною напрямку  Гусячим кроком  | 15’30’’1’20’’1’10’’2’4’6’ | 6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз Почергово6-8раз6-8раз | ФронтальноПоточноПоточно | Звернути увагу на форму,самопочуття учнів.ЧСС за 10 сек. не повинно перевищувати13-14 ударів Руки не згинати Руки тримати прямо в плечовому суглобі,відводити,максимально назадСтежити за темпом,легкий біг.В колоні по одному,дотримуючись дистанціїОдин за одним не розмикаючись |
| **ІІ****ІІІ** | **Основна частина**1.Ведення м’яча у русі- лівою рукою- правою рукою - по під ногами 2. Вправи у парах з м’ячем(передачі м’яча один одному) на місці- двома руками від грудей- однією від підлоги- однією у стрибку3. Вправи у парах з м’ячем(передачі м’яча один одному) у русі4. Дві колони стоять навпроти баскетбольних щитів (вправа «Млин»):-виконують ведення м'яча зподвійним кроком та кидком у кошик 5.Естафета зі зміною м’ячів 6.Навчальна гра 5Х57.Замір ЧСС**Заключна частина**1.Ходьба,відновлення дихання.2.Шикування3.Замір ЧСС4.Підведення підсумків5.Оцінювання6.Домашнє завдання | 27’4’4’3’3’4’8’1’3’1’10’’10’’1’20’’20’’ | 10-12разів10-12разів 6-8раз | ПочерговоПоточноПочерговоФронтальноПоточноФронтально | М’яч ведемо біля стегна у середньому темпі. Переведення м’яча під ногою під час кроку.Один напроти одного по боковим лініям.Рух рук при передачі починається від грудей,від плеча об підлогу,у стрибку однією рукою Передачі у русі по всьому майданчику.Одна колона стає з м’ячем ,інша без ,виконують вправу, змінюючись місцямиПерший крок довший , другий коротший зі стрибкомДві колони з баскетбольними м’ячами ,виконують ведення на високій швидкості,змінюючи у кінці майданчика баскетбольні м’ячі на набивні і повертаються до своєї команди ,передаючи естафету далі.Групу ділимо на команди по 5 гравців і вони починають грати у баскетбол по 3 хв .ЧСС за 10 сек. не повинно перевищувати 26-27 ударів.Ходьба з дихальними вправами.ЧСС за 10 сек. Не перевищує 17-18 ударів.Відпрацювання стрибка з місця,подвійний крок без м’яча |

 Викладач фізичної культури­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_