J0299757План – конспект уроку №41

*Тема: Спортивні ігри (Баскетбол)*

*35Місце 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**  Шикування  Здача рапорту  Привітання  Повідомлення завдань уроку  Замір ЧСС  Стройові вправи  ЗРВ у русі:  1.Ходьба  -на носках  -на п’ятках руки за голову  -на зовнішній стороні стопи  -на внутрішній стороні стопи  2.В.п.- руки в сторону:  1-4 колові рухи вперед  1-4 теж саме назад  3.В.п.- права рука вверх:  1-2 ривк.рухи назад  3-4 зміна рук теж саме  4.В.п.-руки до плечей  1-2 кругові обери вперед  3-4 назад  Розминочний 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’ | 6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  Почергово  6-8раз  6-8раз | Фронтально  Поточно  Поточно | 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 назад  Стежити за темпом,  легкий біг.  В колоні по одному,дотримуючись дистанції  Один 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 стрибку  3. Вправи у парах з м’ячем(передачі м’яча один одному) у русі  4. Дві колони стоять навпроти баскетбольних щитів (вправа «Млин»):  -виконують ведення м'яча з  подвійним кроком та кидком у кошик  5.Естафета зі зміною м’ячів  6.Навчальна гра 5Х5  7.Замір ЧСС  **Заключна частина**  1.Ходьба,відновлення дихання.  2.Шикування  3.Замір ЧСС  4.Підведення підсумків  5.Оцінювання  6.Домашнє завдання | 27’  4’  4’  3’  3’  4’  8’  1’  3’  1’  10’’  10’’  1’  20’’  20’’ | 10-12разів  10-12разів  6-8раз | Почергово  Поточно  Почергово  Фронтально  Поточно  Фронтально | 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 місцями  Перший крок довший , другий коротший зі стрибком  Дві 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_