**План-конспект уроку**

**фізичної культури**

**Тема:** «Баскетбол»

**Тип уроку:** комбінований.

**Мета:** ознайомити учнів з правилами попередження травматизму. Оволодіння навичками техніки ведення і передач м’яча різними способами.

**Мотивація:** біг фізичний фактор, що сприяє формуванню зростанню та зміцненню здоров’я.

**Завдання:**

1. Ознайомити учнів з технікою безпеки на уроках баскетболу.
2. Закріплення техніки ведення м’яча лівою (правою) рукою зі зміною напряму руху.
3. Закріплення техніки передач м’яча.
4. Повторення кидків м’яча з средньої лінії.
5. Розвиток спритності.
6. Виховання дисциплінованості.

**Методи:** фронтальний, груповий, індивідуальний, змагальний.

**Способи виконання завдань:** одночасний, потоковий, груповий.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Інвентар:** баскетбольні м’ячі, секундомір, скакалки, стійки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| ***Підготовча частина 10-15 хвилин*** | | | |
| 1  2 | Шикування в шеренгу.  Стройові вправи – плечі вперед, плечі вгору, плечі назад, плечі вниз. | 10 сек. | Фронтальний метод,  тулуб прямий,  плечі розвернуті,  руки внизу. |
| 3 | Привітання. | 5 сек. |
| 4 | Повідомлення задач уроку.  Тільки в сильному, здоровому тілі дух зберігає рівновагу і характер розвивається в усій своїй могутності. ( Герберт Спенсер)  Велике значення в оздоровленні людини, розвитку її фізичних і психічних властивостей має біг. На стіні у Форуму Елладі було викарбовано: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, якщо хочеш бути красивим – бігай, якщо хочеш бути розумним – бігай». Біг сприяє розвутку функціональних можливостей дихальної, серцевосудинної систем організму. | 20 сек. |
| 5 | Інструктаж з техніки безпеки на уроках баскетболу. | 10 сек. |  |
| 6 | Вимірювання пульсу. | 6 сек. | Норма – 65-80 уд/хв |
| 7 | Стройові вправи на місці: повороти ліворуч, праворуч, кругом. | 20 сек. | Фронтальний метод. |
| 8 | * Ходьба: * ходьба на носках – руки на пояс; * ходьба на п’ятках – руки за голову; * перекатом із п’ятки на носок, руки за спину хватом за лікті; * ходьба на зовнішній стороні стопи – руки на пояс; * ходьба на внутрішній стороні стопи; * прискорена. | 1 хв. | Поточний метод.  Дистанція 2 кроки.  Чіткий розмах руками, дихати носом.  Спина пряма, ноги в колінах не гнемо.  Дивимося прямо.  Лікті відведені в сторони.  Носок тягнемо вгору, спину тримати ривно.  Спина пряма. |
| 9 | Рівномірний біг по колу. | 1 хв. | Поточний метод.  Дистанція – 3 кроки. |
| 10 | Вправи на відновлення дихання:  1-4 руки вгору,  5-8 руки вниз. | 20 сек. | Вдих;  Видих. |
| 11 | Спеціальні бігові вправи.   * Біг з високим підійманням стегна. * Закидання гомілки назад. * Приставним кроком правим (лівим) плечем вперед. * Біг схресним кроком правим (лівим) плечем вперед. * Спиною вперед. * Стрибки на правій (лівій) нозі. * Підскоки. * Високо-далекі стрибки. | 2 хв. | Поточний метод.  Руки зігнуті в ліктях, ноги зігнуті в колінних суглобах під прямим кутом .  П’ятами торкаються сідниць.  У стійці баскетболіста.  У стійці баскетболіста.  Дивимось через ліве плече.  Як можно вище.  «Срибки по купинах». |
| 12 | Прискорення:   * По першій команді, учні виконують стрибок навколо себе, друга команда – прискорення. * По першій команді учні виконують пересування спиною вперед, по другій – прискорення. | 4х20 м | Виконувати у швидкому темпі. |
| 13 | Вимірювання пульсу. | 6 секунд | Норма – 65-80 уд/хв |
| 14 | Вправи на відновлення дихання:  1-4 руки вгору,  5-8 руки вниз. | 20 сек. | Вдих ;  Видих. |
| 15 | Загальнорозвивальні вправи – стретчінг:   1. В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили голови вперед, назад, ліворуч, праворуч. 2. В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс. Колові рухи головою ліворуч, праворуч. 3. В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед груди. Ривки руками 2 зігнутими, 2 прямими. 4. В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей. Колові рухи руками вперед, назад.      1. В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки прямі в сторони. Зімкнути руки за спиною. 2. В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в замок, долоні перед грудьми. Кісті колом від себе, до себе. 3. В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в замок, долонями вниз. «Хвилі» зімкнутими руками. 4. В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс. Прямі руки вверх-назад, ліву ногу на носок назад, прогнутися. Те саме, праву назад на носок.      1. В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахил ліворуч, права рука вгору. Те саме праворуч. 2. В.п. – сід лівою ногою, права нога пряма в сторону. Перенос ваги тіла на праву ногу, ліва пряма в сторону. 3. В.п. – о.с. Стрибки ниги нарізно, руки прямі через сторони вверх, оплескі над головою. 4. В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс. Стрибкі на лівій нозі вперед, назад, ліворуч, праворуч. Те саме на правій нозі. | 4 рази  4 рази  4-6 разів  4-6 разів  4-6 разів  4-6 разів  .  4-6 разів  4-6 разів  4-6 разів  4-6 разів  4-6 разів  4-6 разів | Торкатися підборіддям грідей, вухом плеча.  Виконувати у повільному темпі.  Руки тримати рівні, паралельно підлозі.  Спину прима рівни.  Спину примати рівно, руки за спиною зімкнути в замок.  Навантаження на фалангі пальців.  Зорім’яти кісті рук.  Дивитися вверх  Руки рівні тегнемо за голловою.  Спину тримати рівно.  Темп середній.  Спину тримати рівно. |
| ***Основна частина 25-30 хвилин*** | | | |
| 1 | Вправи на «станціях»:  1-а «станція» - гравець НБА Вінс Картер   * Ведення м’яча правою (лівою) рукою. * Ведення м’яча в напівприсяді правою (лівою) рукою. * Ведення м’яча поперемінно правою (лівою) рукою. | 3 хв. | Фронтальний метод. Під час ведення м’яч не повинен високо відскакує. Ведення виконується лише кінчиками пальців; долоня не повинна контактувати з м’ячем.  Щоб краще контролювати м’яч, тримайте руку на його центрі.  При веденні не можна дивитися на м’яч. |
| 2 | 2-а «станція» - гравець НБА Кріс Уеббер   * Передача м’яча двома руками від грудей. * Передача однією рукою від плеча. * Передача м’яча «крюком». | 3 хв. | Під час передачі корегувати техніку виконання передачі обома руками від грудей. М’яч брати з обох боків розставленими пальцями і тримати напівзігнутими в ліктях руками. Руки випрямити вперед, виконати енергійну передачу кистями і пальцями, звернути увагу на роботу кистей рук. Передача виконується з кроку в напрямі партнера, отримуючого м’яч. |
| 3 | 3-я «станція» - гравець НБА Майкл Джордан  Виконання кидків м’яча в корзину з середньої дистанції. | 3 хв. | Ноги нарізно, ноги зігнуті в колінах, вага тіла перенесена на передню частину стопи, плечі донизу, учень дивиться в напрямку цілі, попереднім рухом руки виносяться на рівень грудей, потім м’яч в руках починає  рух вперед вгору, при повному випрямленні рук м’яч випускається з рухом кисті і пальців вгору що придає йому природне зворотне обертання. Руки супроводжують кидок, долоні направленні в сторону корзини, великий палець всередину кисті. |
| 4 | 4-а «станція» - гравець НБА Скотті Піпен  Стрибки через скакалку | 20 разів  3 рази  10 сек. відпочи-нок | Стрибки но двох ногах. Уважно слідкувати за скакалкою. Дотримуватися дистанції при виконанні вправи. |
| 5 | Естафети з елементами баскетболу:   * Команда шикується в колону по одному. По сигналу вчителя учень виконує ведення м’яча, обводить стійку повертається назад передаючи м’яч наступному учню. * Команда шикується в колону по одному. По сигналу вчителя учень виконує ведення м’яча з обведенням стійок. Назад – те ж саме. * Команда шикується в колону по одному по сигналу гравці передають м’яч над головою. Останній гравець бере м’яч і стає на місце першого. * Команда шикується в колону по одному по сигналу гравці передають м’яч між ногами. Останній гравець бере м’яч і стає на місце першого. * Команда шикується в колону по одному. Капітан знаходиться за 3 метри перед командою з м’ячем в руках. По сигналу робить передачу м’яча двома руками від грудей першому гравцю. Гравець повертає м’яч назад і стає в кінець колони. Естафета продовжується доки перший гравець не займе своє місце. * Команда шикується в колону по одному. Гравець тримає м’яч між стопами ніг, по сигналу рухається стрибками до фішки, кладе м’яч, повертається назад бігом, віддає естафету наступному учаснику. Виграє команда, яка першою закінчує естафету. | 8 хв. | Не дивлячись на м’яч.  Рукою, яка знаходиться далі від стійки.  Кожен учень повинен отримати і передати м’яч далі.  Ноги нарізно.  Передача виконується двома руками від грудей, кожен учень повинен отримати м’яч і передати капітану.  Відштовхуватися одночасно двома ногами. |
| 6 | Гра «Квач і м’яч»:  Гравці біжуть по майданчику, рятуючись від переслідування ведучого, передають один одному баскетбольний м’яч. Завдання полягає в тому, щоб  передати м’яч гравцю, якого настигає ведучий, тому що гравця з м’ячем квачити не можна. Але ведучий може заквачити м’яч у руках того, хто грає, який у цьому випадку стає ведучим. | 2 хв. | Ведучий може квачити м’яч на льоту, перехоплювати його, ведучим стає гравець, який загубив м’яч. |
| ***Заключна частина 3-5 хвилин*** | | | |
| 1 | Шикування в колону. | 20 сек. | Фронтальний метод. |
| 2 | Повільний біг. | 1хв. | Поточний метод. |
| 3 | Вправи на відновлення дихання: 1 - руки вгору, 2 -руки вниз. | 6 - 8 раз | Вдих – видих. |
| 4 | Шикування в шеренгу. | 20 сек. | Спину тримати рівно. |
| 5 | Перевірити ЧСС. | 6 сек. | Звернути увагу на учнів з підвищеним пульсом, норма 65-80 уд/хв. |
| 6 | Підведення підсумків уроку.  Діти чи сподобався Вам урок? –  А які вміння ви здобули для зміцнення свого здоров’я? –  Уявіть собі , що це кільце – ваша скарбничка здоров’я, а м’ячик – наш урок. Закидуючи м’яч у корзину ми додаємо здоров’я до скарбнички. Цей м’ячик я хочу подарувати вам на згадку про наш урок. | 2хв. | Поставити оцінки за виконання вправ, обґрунтувати і оголосити їх. |
| 7 | Домашнє завдання: стрибки через скакалку 2х20/ 30 сек; 3х20/ 30 сек.  Знайти або вигадати цікаву гру з баскетбольним м’ячем. | 1хв. | Результати цієї вправи будуть зараховані при підведенні підсумків змагань серед учнів 10-11 класів. |
| 8 | Взаємна подяка за співпрацю, побажання доброго здоров’я і настрою. | 1хв. | Супроводжуються оплесками. |