**План-конспект**

№\_\_\_\_\_

уроку з фізичної культури

для учнів 6-А класу

ООЗ «Борівська ЗОШ І-ІІІ ступенів №1 Борівської районної ради Харківської області

ім. Героя Радянського Союзу В.С. Колісника»

**Вчитель:** *О.С. Голик*

**Дата:** 21.11.2017р.

**Час:** 45хв.

**Кількість учнів:** \_\_\_\_\_

**Місце проведення:** *спортивний зал*

**Обладнання:** *баскетбольні м’ячі \_\_\_ шт., фішки\_\_\_\_шт., манішки\_\_\_\_шт., свисток, секундомір.*

**Тема:** Баскетбол

**Завдання:**

1. Навчити техніці виконання технічних навичок гравців.
2. Закріпити техніку виконання ловлі та передачі м’яча.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей: спритність, швидкість, витривалість.
4. Виховувати активність, колективізм, почуття відповідальності, активність та звичку до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частина уроку** | **Зміст** | **Дозування** | | | **ОМВ** |
| *основна*  *група* | *підготовча*  *група* | *спец-мед*  *група* |
| **ПІДГОТОВЧА** | 1. **Шикування, привітання, перевірка присутніх, повідомлення задач уроку, пульсометрія (перевірка чсс).** 2. **Організуючі вправи на місці.** 3. **Ходьба:**  * на носках   *в.п. руки на поясі*   * на п’ятках   *в.п. руки за голову*   * на зовнішній стороні стопи   *в.п. руки в сторони*   * на внутрішній стороні стопи   *в.п. руки на поясі*   * перекатом з пт. на носки  1. **Біг:**  * звичайний * пр. боком прист. кроком * лів. боком прист. кроком * спиною вперед  1. **ЗРВ в русі:**   ***для м’язів верхнього плечового поясу:***   * колові оберти руками в плечових суглобах   *в.п. руки в сторони*  *на 1-4 вперед*  *на 5-8 назад*   * колові оберти руками в ліктьових суглобах   *в.п. руки в сторони*  *на 1-4 вперед*  *на 5-8 назад*   * колові оберти в зап’ястках   *в.п. руки в сторони*  *на 1-4 вперед*  *на 5-8 назад*   * ривкові рухи руками   *в.п. права рука до гори*  *на 1-2 відведення правої руки зверху назад*  *на 3-4 відведення лівої руки зверху назад*   * випрямлення рук вперед та вгору   *в.п. руки в замку зігнуті в ліктях перед грудьми*  *на 1 випрямлення рук вперед*  *на 2 в.п.*  *на 3 випрямлення рук вверх*  *на 4 в.п.*   * ривки руками перед грудьми та в боки   *в.п. руки зігнуті в ліктях перед грудьми*  *на 1 ривки руками перед собою в сторони (руки зігнуті в ліктях)*  *на 2 в бік (руки прямі)*  *на 3-4 теж саме, але навпаки в іншу сторону*  ***для м’язів тулуба:***   * ходьба випадами з однойменними поворотами тулуба   *в.п. руки до плечей*  *на 1 крок правою ногою та однойменні поворот тулуба*  *на 2 теж саме в іншу сторону*   * нахили тулуба на кожен крок * прогинання тулуба на кожен третій крок   ***для м’язів нижніх кінцівок***   * махи ногами * випади на кожен крок  1. **Перешикування для виконання ЗРВ на місці** 2. **ЗРВ на місці:**  * нахили тулуба в бік   *в.п. руки на поясі, стійка ноги нарізно*  *на 1 нахил тулуба в право*  *на 2 теж саме, але ліву руку випрямляємо і тягнемо вверх вбік над головою*  *на 3-4 теж саме, але навпаки в іншу сторону*   * колові оберти тулубом   *в.п. руки на поясі, стійка ноги нарізно*  *на 1-4 колові оберти в право*  *на 5-8 колові оберти в ліво*   * колові оберти тазом   *в.п. руки на поясі, стійка ноги нарізно*  *на 1-4 колові оберти в право*  *на 5-8 колові оберти в ліво*   * присідання з завданням   *в.п. основна стійка*  *на 1руки до гори, прогнутись*  *на 2 нахил в низ, руки в низ, ноги рівно*  *на 3 присісти, руки перед собою*  *на 4 в.п.*   * вправа «млин»   *в.п. широка стійка ноги нарізно, руки в сторону, тулуб нахилений вперед*  *на 1правою рукою робимо рух в ліво*  *на 2 лівою рукою робимо рух в право*   1. **Пульсометрія (перевірка чсс)** |  |  |  | *«Ставай!» «Підрівнялись!»*  *Оцінка зовнішнього вигляду учнів (підготовленість учнів до уроку) Перевірка самопочуття . «Будьте уважніші під час вимірювання ЧСС!»*  *«Будьте уважніші!»,*  *«Рухи чіткі!»*  *«Спину тримаємо рівно!»*  *«Дивимося перед собою!»*  *«Не поспішаємо!»*  *«Посміхаємося!»*    *«Зберігайте дистанцію!»*  *«Один одного не штовхаємо та не переганяємо!»*  *«Вистрибуємо вище!» «Допомагаємо собі руками!»*  *«Руки рухаються вздовж тіла з сторони в сторону!»*  *«Дивимося вперед через праве плече!»*  *«Руки рівні!»*  *«Рухи чіткі!»*  *«Більша амплітуда»*  *«Будьте уважніші!» «Тримайте рівновагу!»*  *«Краще прогинайтеся!»*  *«Не присідати!»*  *«Руки на поясі!»*  *«Спину тримаємо рівно!»*  *«Рухи чіткі!»*  *«Більша амплітуда!»*  *«Не поспішайте!»*  *«Уважніше!»*  *«Руки рівні!»,*  *«Рухи чіткі!»*  *«Руки вище!», «Лікті на одній лінії з плечами!»*  *«Будьте уважні!»*  *«Більша амплітуда!»*  *«Рухи чіткі!»*  *«Не поспішайте!»*  *«Виконуємо вправу самостійно!», «Ноги не згинаємо!»*  *«Прогинаємося на кожен 3й крок!», «Якщо прогинаючись тягнетесь до лівої п’ятки то праву руку тримайте перед собою для рівноваги, а якщо до правої то теж саме з лівою рукою»*  *«Не присідати!»*  *«Ногу виносимо рівно!», «Хлопок в долоні під ногою, яку виносимо!»*  *«Спина рівно!», «Руки на коліно!», «Пружинисті рухи!», «Коліно не виносимо за край ступні!»*  *«Руки на колінах!»*  *«На 2й!, 4й!, на місці! – розподілись!», «Згідно розподілу, кроком руш!»*  *«Рухи чіткі!», «Руки рівні!», «Більша амлітуда!», «Слідкуйте за рахунком!»*  *«Не поспішайте!»*  *«Більша амплітуда!»*  *«Не поспішайте!»*  *«Більша амплітуда!»*  *«Не поспішати!»,*  *«виконуємо вправу під рахунок!»*  *«Руки тримати рівно!»*  *«Будьте уважні!»* |
| **ОСНОВНА** | 1. **Виконання передач м’яча в парах**  * двома руками від грудей   + ведення   * двома руками від грудей об підлогу   + ведення   * однією рукою від правого плеча   + ведення *(за здібностями учнів)*   * однією рукою від лівого плеча   + ведення *(за здібностями учнів)*   * обома руками із-за голови   + ведення *(за здібностями учнів)*   1. **Виконання передач м’яча у пара в русі з подальшим кидком в кошик**  * рух приставним кроком * вісімкою *(за здібностями учнів)* * з відбором м’яча  1. **Рухлива гра баскетбольні салки**   *За сигналом вчителя, ведучий, застосовуючи ведення, намагається вільною рукою доторкнутися до одного з гравців, які тікають від нього. Якщо він доторкнувся до когось, то гравець, якого він торкнув, швидко бере один з м`ячів, які знаходяться в колі, і починає, також*  *застосовуючи ведення, допомагати першому ведучому, таким чином стає два ведучих і т.д. Закінчується гра, коли м`ячів в колі не залишається. Перемагає той, хто залишився без м`яча*  ***Правила:***  *1. Не можна вибігати за межі майданчика.*  *2. Не можна торкати гравця без застосування ведення.*   1. **Навчальна гра** 2. **Пульсометрія (перевірка чсс)** 3. **Заминочний біг** |  |  |  | *«Будьте уважні!», «Слідкуйте за вірністю техніки виконання!», «Точніше!», «Ведення виконуємо дальньою рукою від напарника!»*  C:\Users\admin\Desktop\sport19.JPG  C:\Users\admin\Desktop\sport22.JPG  *«Виконуйте правила гри!», «Правила безпеки під час гри!»*  *«Правила гри!»*  *«Будьте уважніші!»*  *«Не поспішати!»* |
| **ЗАКЛЮЧНА** | 1. **Рухлива гра для відновлення дихання та працездатності**   **(під час гри підведення підсумків уроку: *вирішення та досягнення задач на урок, оцінювання учнів*)**  *гравців розташовують в коло на відстані 1м один від одного. Гравці, які знаходяться по діаметру, один проти одного, тримають по м`ячу.*  ***Хід гри:*** *За сигналом викладача гравці починають швидко (обумовленим способом) передавати м`яч своєму сусіду вправо, вліво (за вказівкою викладача). Програє той, у кого одночасно опиниться два м`ячі.*  ***Правила:***  *1. Передавати м`яч тільки тому гравцю, який стоїть поруч.*  *2.Той, хто загубить м`яч, повинен підняти його, зайняти своє місце і продовжувати передачі.*   1. **Домашнє завдання** 2. **Оцінювання** 3. **Пульсометрія (перевірка чсс)** 4. **Організаційний вихід з спортивного залу** |  |  |  | *«Виконуйте правила гри!», «Правила безпеки під час гри!»*  *«Вправи для розвитку спритності, швидкості:*   * *Присідання;* * *Вистрибування вверх з положення сидячи* * *Вправи для розвитку гомілкостопу»*   *Похвала. Зауваження. Виправлення помилок. Підказ.*  *«Будьте уважні!»*  *«Не поспішаємо!»* |