**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.JPGC:\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!»* |