**уроку фізичної культури 8 клас**

**Тема: *«Урок баскетболу в поєднанні з психо-соціальними іграми.***

***Вдосконалення техніки ведення і передач м’яча у русі в парах»***

Вчитель фізичної культури:

Єрьоменко К.П.

**Мета уроку:** формувати свідоме ставлення до занять фізичною культурою і спортом, сприяти зміцненню здоров’я учнів засобами баскетболу. Оволодіти руховими вміннями та навичками ведення та передач м'яча у русі.

**Завдання уроку:**

1. Повторити техніку ведення м'яча у русі.
2. Навчити техніці передачі м'яча у русі в парах з ударом об підлогу та без.
3. Сприяти формуванню правильної постави, розвитку координаційних рухів.
4. Виховувати почуття дружби «Веселе вітання», «Молекули», «Пікі-залі-буфта-рафта» та спортивної гри «Баскетбол».

**Тип уроку:** комплексний.

**Обладнання:** свисток, секундомір, м’ячі для баскетболу, фішки, жилетки різного кольору.

**Місце проведення**: спортивна зала.

**Хід проведення уроку:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст проведення** | **Дозування** | **Організаційно методичні вказівки** |
| **І Вводна частина 10-12 хв.** | | | |
| 1. | Привітання, повідомлення задач уроку, опитування учнів про самопочуття вимірювання ЧСС. | 1 хв. | Шикування за зростом. Вимірювання ЧСС за 10 с. норма не більше 15 ударів. учням у яких пульс перевищує норму, одягнути спеціальну пов’язку для того, щоб під час уроку звертати на них увагу. |
| 2. | Стройові вправи. | 30c. | На місці. |
| 3. | *Психо-соціальна гра* «Веселе вітання».  Учні діляться на два кола (внутрішнє та зовнішнє) стають обличчям один до одного. По свистку виконують вітання:   * правою рукою, лівою руко; * п’ятою правої ноги, п’ятою лівої ноги; * плечем правим, лівим; * коліном лівим, правим. | 2хв. | За сигналом переміщуватися по часовій стрільці до іншого партнера. Забороняється ігнорувати того хто стоїть навпроти. Головна задача підняти настрій та налагодити контакт між учнями. |
| 4. | Бігові вправи по колу (всі вправи виконуються з баскетбольним м’ячем ):   * Повільний біг; * Біг з перемінною швидкістю; * Приставним кроком правим боком; * Приставним кроком лівим боком; * Спиною вперед; * Біг зі зміною напрямку пересування за сигналом; * Біг з зупинкою в два кроки за звуковим сигналом; * З високим підніманням стегна; * З захлистом гомілки назад; * Повільний біг з переходом на ходьбу. | 3 кола  1 коло  1 коло  1 коло  1 коло  1 коло  1 коло  По діагоналі  По діагоналі  По діагоналі | Тримати відстань, бути уважними, не обганяти того хто попереду.  Бути уважними.  Руки на поясі, підстрибувати вище.  Бути обережним, дивитися через ліве плече.  Бути уважними, обережними, не штовхатися.  Бути уважними, зупиняючись виконувати подвійний крок.  Руки перед собою.  Роки за спиною, в ліктях не згинати, діставати п’ятами до долоней.  Розслабити всі суглоб. |
| 5. | Перешикування на місці. | 30 с. | З шеренги по одному, в шеренгу по два. |
| 6. | Вправи на місці з саморобними гантелями:   1. В.П. ноги на ширині плечей, руки внизу. На 1 нахил голови вперед, 2-назад, 3-в правий бік, 4-в лівий. 2. В.П. ноги на ширині плечей, руки до пліч. На1-4 оберти руками вперед, 5-8 назад. 3. В.П. ноги на ширині плечей, руки- права внизу, ліва в горі. 1-4 відведення прямих рук назад, 5-8 зміна рук 4. В.П. ноги на ширині плечей, руки внизу. На 1 нахил в правий бік з відведенням лівої руки, 2-В.П., 3-нахил в лівий бік з відведенням правої руки, 4-В.П. 5. Вправа «ножиці». В.П. руки зігнуті в ліктях перед грудьми. на 1-2 відведення зігнутих рук назад, 3-4 відведення прямих рук з поворотом в правий бік, 5-6 відведення зігнутих рук в ліктях. 7-8 відведення прямих рук з поворотом в лівий бік. 6. В.П. ноги на ширині плечей, руки на поясі. На 1-нахил вперед, 2-присісти, 3-нахил вперед, 4-В.П. 7. Вправа планка. Прийняти упор лежачи. 8. Стрибки на місці, на 1-2 вперед, 3-4 назад, 5-6 в правий бік, 7-8 в лівий бік. 9. Ходьба на місці. | 8-10 повторень  8-10 повторень  8-10 повторень  8-10 повторень  8-10 повторень  10-12 повторень  Слухати рахунок до 10  12  повторень  15 с. | Очі не заплющувати, уважно слухати рахунок.  Вправу виконувати з найбільшою амплітудою, руки в ліктях не згинати.  Уважно слухати рахунок, руки в ліктях не згинати.  Нахилятися якомога нижче.  Вправу виконувати з найбільшою амплітудою, руки не опускати.  При виконання нахилу вперед ноги в колінах не згинати. При присіданні руки вперед.  Руки разом, підняти голову, живіт не опускати.  Підстрибувати вище.  Відновити дихання. |
| 7. | Перешикування в коло. | 30с. | Перешикування в русі. |
| 8. | Вимірювання ЧСС. | 10 с. | Вимірюється ЧСС за 10 с. Звернути увагу на учнів, пульс яких перевищує норму на початку уроку. |
| **ІІ Основна частина 28-30 хв.** | | | |
| 9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16. | Ведення м’яча:   * *правою рукою* з пересуванням кроком; * ведення мяча з пересуванням бігом; * ведення мяча зі зміною напрямку пересування за сигналом; * *ведення мяча лівою рукою* з пересуванням кроком; * ведення мяча з пересуванням бігом; * *ведення мяча поперемінно правою та лівою руками* з пересуванням кроком; * ведення мяча з пересуванням бігом; * ведення мяча зі зміною напрямку пересування за сигналом; * *обведення перешкод* дальньою рукою від перешкод; * ведення м'яча по колу з пересуванням спиною вперед і обов'язковий кидок в корзину;   *Психо-соціальна гра «Молекули».*  Учні рухаються по обмеженій території хаотично, за командою вони мають об’єднатися в трійки, п’ятірки, четвірки, в молекули по дев’ять, в пари.  *Передачі в парах*:   * передачі набивного мяча і пересування приставним кроком; * *передачі мяча двома руками від грудей* прямо партнеру в руки; * передача з ударом об підлогу; * *передача мяча із-за голови* прямо партнеру в руки; * передача з ударом об підлогу; * *передача крюком* пересування повільним бігом; * передача м'яча однією рукою від плеча (правою та лівою).   Ділення на команди, двостороння учбова гра в баскетбол. | 1 коло  1 коло  1 коло  1 коло  1 коло  1 коло  1 коло  1 коло  1 коло  1 коло  1 -2хв  1 хв.    1 хв.  1 хв.  1 хв.  1 хв.  1 хв.  1 хв.  7 хв. | При виконанні ведення мяча слідкувати за тим щоб м'яч не піднімався вище поясу. Обов'язково тримати відстань, не штовхатися, бути уважними.  Зупинку виконати в два кроки.  Контролювати відскок м'яча.  При веденні намагатися не втратити м'яч.  Неможна виконувати ведення двома руками одночасно.  Намагатися виконувати ведення мяча без зорового контролю.  При обведенні перешкод їх не зачіпати, вчасно змінювати руки.  Кидок виконувати після повороту в правий (лівий бік).  Бути уважними об’єднуватися лише в ті молекули які каже вчитель. Обов’язкова умова-молекули мають обійнятися.  Передача повинна бути націлена та точність потрапляння в руки партнеру,  Передачі виконувати з максимальною швидкістю.  М'яч передавати ближче до партнера.  Руки мають супроводжувати м'яч.  Передачі виконувати на випередження партнеру.  Намагатися передачу виконати точно на партнера.  Діти які за станом здоров'я не грають, пробують свої сили в суддівстві.  Пам’ятати що баскетбол командна гра, намагатися грати більше в пас. |
| 17. | Вимірювання ЧСС. | 10 с. | Вимірюється ЧСС за 10 с. Звернути увагу на стан учнів після фізичного навантаження. |
| **ІІІ Заключна частина 3-5 хв.** | | | |
| 18. | Відновлення дихання, гра релакс «Піка-залі-буфта-рафта». Учні стають в коло в затилок один-одному. Вчитель демонструє чотири способи масажу, які використовуються в грі:   * *піка* кінчиками вказівних пальців обох рук (дощик); * *залі* ребром розкритої долоні з випрямленими стуленими пальцями (обома руками одночасно); * *буфта* ребром долоні, складеної в кулак (обома руками одночасно); * *рафта* розчепіреними й напівзігнутими пальцями обох рук, як граблями. | 2 хв. | Усі діти кілька разів пробують кожен спосіб масажу, щоб запам’ятати їхні назви та розуміти, як їх робити. Після цього починається гра. Гра триває, поки усі діти не використають усі способи масажу з даних варіантів. Бути обережними, уважними, слухати команди вчителя. Якщо комусь неприємно можна не брати участь в грі. |
| 19. | Вимірювання ЧСС. | 10 с. | Вимірюється ЧСС за 10 с. Звернути увагу на функціональний стан учнів після відновлюючих вправ. |
| 20. | Підведення підсумків уроку. | 1хв. | Відмітити те-що добре вийшло і над чим необхідно попрацювати, на що звернути увагу. |
| 21. | Д/з. Човниковий біг з веденням м'яча. | 1 хв. | Підготуватися до здачі нормативу. |