

ПЛАН – КОНСПЕКТ

УРОКУ

ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Для учнів 6 класів

Вчитель ФК Гнип Т.В.

Мета: Засвоєння учнями техніки ловіння та передачі м'яча на місці та при зустрічному русі в баскетболі.

Завдання:

1. Навчати учнів ловіння та передачі м'яча на місці та при зустрічному русі.
2. Повторити ведення м'яча з обведенням предметів.
3. Повторити стройові вправи та команди намісці: повороти, перешикування з однієї шеренги в дві.
4. Виховувати в учнів волю до перемоги, почуття колективізму та комунікативність засобами естафет та рухливих ігор.
5. Дотримуватись правил ТБ на уроці зі спортивних та рухливих ігор.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, кеглі, секундомір.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
I	Підготовча частина 1.Шикування в одну шеренгу. Привітання. 2.Повідомлення завдань уроку. Інструктаж ТБ. Вимірювання ЧСС. 3.Стройові вправи та команди: - повороти на місці; - перешикування з однієї шеренги в дві. 4.Різновиди ходьби: - на носках, руки на поясі; - на п'ятках, руки за головою; - перекатом, руки на поясі. 5.Повільний біг. 6.Перешикування.	12-15хв. До 1хв. До 1хв. До 2 хв. 1,5-2хв. 1хв. До 30с.	Перевірити самопочуття учнів. У нормі ЧСС складає 70-80уд/хв. Зберігати поставу. Звернути увагу на чіткість і узгодженість виконання. По колу в колону по одному. Зберігати поставу. Зберігати стрій, не обганяти один одного. У чотири колони.

	<p>7. Комплекс ЗРВ.</p> <p>8. Перешиккування.</p>	<p>6-8 хв.</p> <p>До 30с.</p>	<p>Слідкувати за правильністю виконання вправ.</p>
II	<p>Основна частина</p> <p>1. Ловіння та передача м'яча на місці: - від грудей; - із-за голови в стрибку; - правою від плеча; - лівою від плеча; - з відскоком м'яча від підлоги.</p> <p>2. Ловіння та передача м'яча при зустрічному русі. - від грудей; - із-за голови; - правою від плеча; - лівою від плеча; - з відскоком м'яча від підлоги.</p> <p>3. Ведення м'яча з обведенням предметів.</p> <p>4. Рухлива гра: «Передавання м'яча в колонах» Учні об'єднуються у дві команди. Вони шикуються за лінією старту в колону по одному, паралельно одна до одної, на відстані витягнутих уперед рук. Капітани кожної команди тримають м'яч. За сигналом капітани передають</p>	<p>25-27хв.</p> <p>5хв.</p> <p>5хв</p> <p>5-6хв.</p> <p>12 хв.</p>	<p>В колонах по одному передавши м'яч в колону навпроти, учень стає позаду своєї колони. Лікті в сторони. Розраховувати силу кидка. Ліва нога вперед. Права нога вперед.</p> <p>В колонах по одному. Учень передає м'яч в колону навпроти, перебігає та стає в колону №2 останнім. Учень з колони №2 отримавши м'яч – передає його в колону №1, та перебігає стаючи останнім в колоні №1.</p> <p>Чергувати ведення м'яча правою і лівою рукою. Контролювати висоту відскоку м'яча на високій швидкості пересування.</p> <p>Варіанти гри: - Передача м'яча між ногами; - Передача м'яча праворуч (ліворуч); - Передача м'яча сидячи, ноги нарізно; - Передача м'яча над головою, між ногами.</p>

	<p>м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, ті передають далі. М'яч передають до кінця колони. Останні гравці отримавши м'яч оббігають із правого боку свою колону, стають першими і передають м'яч над головою. І так доти, доки всі учасники перебіжать із м'ячем. Коли капітан, який починав гру буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч.</p>		
III	<p>Заключна частина</p> <p>1. Вправи для формування та корекції постави: В. П.- сидячи навколішки, руки на стегнах; І- вигнути хребет назад у поперековому відділі, одночасно підводячись навколішки; II- В. П.</p> <p>2. Шикуння в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС.</p> <p>3. Підсумок уроку.</p> <p>4. Організоване залишення місця занять.</p>	<p>3хв.</p> <p>5хв.</p> <p>1-1,5хв.</p> <p>До 1хв.</p> <p>До 1хв.</p> <p>До 30с.</p>	<p>У розтіч, не заважаючи одне одному. У повільному темпі.</p> <p>Вправу виконувати плавно. Слідкувати за диханням.</p> <p>За зростом біля лінії. У нормі ЧСС складає до 90уд/хв..</p> <p>Оцінити діяльність учнів. Відзначити кращих.</p> <p>У колону по одному.</p>