Підготовлено учасниками методичного об’єднання

вчителів фізичної культури та предмету

«Захист Вітчизни» Гадяцького району

План-конспект

уроку ФК для учнів 6 класу (модуль «Баскетбол»)

Завдання уроку: 1. Закріпити техніку виконання передач та ловіння м’яча.

2. Удосконалювати техніку ведення м’яча.

3. Удосконалювати техніку кидків м’яча в кільце.

4. Удосконалювати вміння застосовувати вивчені правила гри, вивчені технічні елементи, тактичні дії в умовах навчальної гри.

5. Виховувати потребу в систематичних заняттях фізичною культурою, дисциплінованість, доброзичливе ставлення до товаришів, сприяти розвитку фізичних та морально-вольових якостей, активізація знань про вплив шкідливих звичок.

Тип уроку: тренувальний

Методи проведення: бесіда, пояснення, показ, виконання.

Місце проведення: спортивний зал

Обладнання: м’ячі баскетбольні, кеглі, свисток, секундомір

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Час-  тина уроку | Зміст уроку | Дозу-  вання | Організаційно-методичні вказівки |
| Підго-товча  частина  15 хв. | 1.Шикування в одну шеренгу, рапорт чергового, привітання, повідомлення завдань уроку, т/б на уроці | 1´ | . . . . . . . . . . . . .  х  Перевірити наявність та охайність спортивної форми |
| 2. Вимірювання ЧСС за 15с. | 30с. | Перевірити готовність організму учнів до навантаження. В нормі 80-100уд/хв.. |
| 3. Стройові вправи: повороти на місці (праворуч, ліворуч, кругом), перешикування | 30с. | Слідкую за дисципліною в класі, чіткістю виконання поворотів, перешикувань, вказівок при виконанні ЗРВ. |
| 4. ТМП. Бесіда: «Шкідливі звички та їх вплив на досягнення у спорті» | 2´ | Учні в шерезі, по черзі кидають вчителеві м’яч та називають шкідливу звичку, вчитель м’яч ловить і передаючи його назад, називає як ця звичка впливає на організм. (*На наступний урок - навпаки*) |
| 5. ЗРВ на місці:  1) В.П. – ноги на ширині плечей, руки на поясі.  На 1-4 – колові оберти головою ліворуч-праворуч  2) В.П. ніг теж саме, руки перед грудьми, кисті в «замку». На 4 рахунки – колові оберти кистями ліворуч-праворуч  3) В.П. – теж саме. Хвилеподібні рухи руками.  4) В.П. – те саме:  1 – виправлення рук вперед із вивертанням кистей назовні;  2 – в.п.  3 – теж саме, але руки вгору;  4 – в.п.  5) В.П. – ноги на ширині плечей, руки на поясі.  1-2 – повороти тулуба ліворуч;  3-4 – теж саме праворуч.  6) В.П. – теж саме.  Нахили тулуба вперед з діставанням: на 1 – носочків лівої ноги; 2 – підлоги; 3 – носочків правої ноги; 4 – в.п.  ЗРВ а парах:  7) В.П. – стоячи спиною один до одного, кисті з’єднанні, руки вверх.  1 – крок лівою вперед, прогнутися; 2 – в.п.  3-4 – теж саме правою ногою.  8) В.П. - стоячи спиною один до одного, руки захоплені під лікті.  1 – нахил тулуба ліворуч; 2 – в.п.  3-4 – теж саме праворуч.  9) В.П. – обличчям один до одного, широка стійка ноги нарізно, руки вперед, утримуючи партнера за кисті.  1 – присід на ліву ногу; 2 – в.п.  3-4 – теж саме на праву ногу. | 5´  6-8разів  6-8разів  6-8разів  6-8разів  6-8разів  6-8разів  5-6 разів  5-6 разів  5-6 разів | Музичний супровід  Із великою амплітудою.  Лікті вниз  У повільному темпі, з повним випрямленням рук в ліктях  Лікті в сторони, спину тримати рівно  Нахили пружні, ноги в колінах не згинати  Із великою амплітудою  Із великою амплітудою  Інша нога пряма |
| 6. Різновиди ходьби: на носках, на п’ятках, на внутрішній, зовнішній сторонах стопи, з випадом на кожен крок; із відведенням рук назад-вверх на кожен крок | 2´ | Виконують учні всіх груп, рухаючись в колону по одному по периметру спортивної зали, дистанція 2-3 кроки. Стежити за положенням правильної постави. |
| 7.Різновиди бігу: звичайний, приставними кроками, перехресним кроком, із закиданням гомілок назад, з високим підніманням колін,з  і зміною напрямку за звуковим сигналом. | 2´ | Стежити за диханням, коліна дещо зігнуті, тулуб нахилений вперед; руки назад, діставати п’ятками до рук; якомога вище; Для учнів підготовчої групи – працювати на 50% навантаження |
| 8. Вправи для відновлення дихання. | 1´ | Під час повільної ходьби |
| 9. Вимірювання ЧСС за 15с. | 30с. | За сигналом вчителя. В нормі 110-120уд./хв. |
|  | 10. Шикування в одну шеренгу | 30с. | Слідкувати за чіткістю та узгодженістю під час виконання команд |
| Основна частина  25 хв. | 1.Передачі та ловіння м’яча, ведення м’яча:  - передачі та ловіння на місці в парах;  - ведення м’яча;  -передачі м’яча в русі, після ведення;  -обведення кеглів;  2. Кидки м’яча в кільце, стоячи збоку від щита  3. Навчальна гра (за спрощеними правилами) | 9´  6´  10´ | Передачі в обумовлений спосіб (двома руками від грудей, однією від плеча, з відскоком від підлоги)  В тих самих парах: вести м’яч по прямій з обведенням партнера та подальшою передачею м’яча партнерові.  Клас поділяється на дві команди. Стоячи в колоні почергово виконують ведення м’яча правою рукою до кінця майданчика, назад лівою та передачу м’яча наступному на відстані 3м.  Кегля – уявний суперник. Обводити дальньою рукою від «суперника».  Вказую на помилки, шляхи їх виправлення.  Команди працюють на різні щити. Кожен учень виконує по 5 кидків (кожен закинутий м’яч приносить команді 1очко). Приділяти увагу правильності кидка, стрибати не високо. Кидок починається з випрямлення ніг. Під час відштовхування, руки з м’ячем виносити вгору над головою. Випрямивши руку в лікті, кинути м’яч із фінальним рухом кисті й пальців. Кидок виконувати у верхній ближній кут маленького прямокутника на щиті. Наступний учень виконує ловіння м’яча, що відскочив від щита.  Слідкую за дотриманням правил гри, техніки безпеки, застосуванням вивчених елементів, техніко-тактичних дій. Вказую на загальні та виправляю індивідуальні помилки. (Учні підготовчої групи приймають участь за бажанням та самопочуттям, допомагають у суддівстві) |
| Заключ-на  частина  5 хв. | 1.Впр. для відновлення дихання.  Вимірювання ЧСС.  2. Шикування в одну шеренгу.  3. Гра на увагу «Клас, руки в сторони»  4. Підсумки уроку  5. Повідомлення д/з, організований вихід із спортзалу | 1´  30с  2´  1´  30с. | Повільна ходьба  Норма 20-24 уд./15с.  Біля бічної лінії  Учні у шерензі на витягнуті руки. Учитель дає команду, учні повинні її виконати лише тоді, якщо звучить слово «клас». Хто помилився, робить крок вперед.  Аналіз виконаних вправ, визначити учнів, які найкраще справляються із завданням. Вправа «Мікрофон» - учні висловлюють своє враження від уроку, що дізналися і навчилися  Удосконалювати способи переміщення у захисній стійці. Вивчити вплив шкідливих звичок на досягнення у спорті |