

ПЛАН-КОНСПЕКТ ДЛЯ УЧНІВ 6-ГО КЛАСУ

Тема: баскетбол (2-й рік вивчення)

Мета: повторити техніку ведення м'яча, повторити різні способи пересування у нападі та захисті; повторити техніку ловіння та передачі м'яча у різний спосіб; розвивати фізичні якості: спритність, швидкість, координацію; виховувати морально-вольові якості: організованість, взаємодопомогу, дисциплінованість.

Завдання:

1. Повторити техніку ведення м'яча;
2. Повторити різні способи пересування у нападі та захисті;
3. Повторити техніку ловіння та передачі м'яча у різний спосіб;
4. Сприяти розвитку спритності, швидкості та координації;
5. Сприяти розвитку спритності у рухливій грі.

Тип уроку: комбінований

Інвентар: баскетбольні м'ячі, фішки, тенісні м'ячі, манишки, кульки.

Місце проведення – спортивна зала

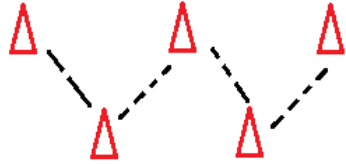
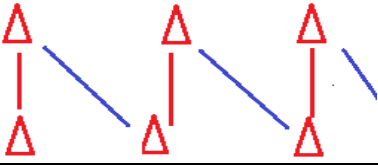
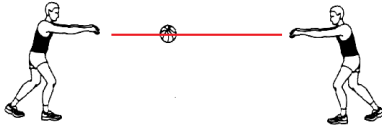
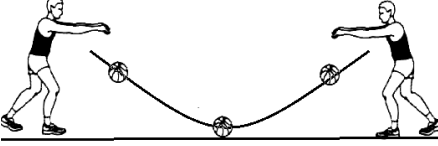
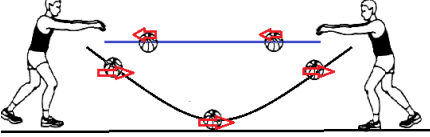

Методична проблема: Розвиток координації на уроках спортивних ігор

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА 10 – 15 ХВИЛИН

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Шикування; Перевірка правильної постави. Привітання; Повідомлення мети та завдань уроку. Нагадати про дотримання правил техніки безпеки.	1 хв. 30 с	Шикування в одну шеренгу. Звернути увагу на інтервал в шерензі та на спортивну форму, яка повинна відповідати темі уроку та вимогам техніки безпеки. Поцікавитись самопочуттям учнів. Звернути увагу учнів на важливість володіння технікою ведення м'яча Нагадати стійку баскетболіста.
2	Вимірювання ЧСС за 10 секунд.	30 с	Виділити учнів з підвищеною ЧСС (120 і більше ударів за хвилину) і запропонувати їм виконати комплекс лікувальних дихальних вправ.
3	Стройові та організуючі вправи на місці: – повороти на місці;	30 с	Звернути увагу при виконанні поворотів на положення рук, ступнів ніг, голови.
4	Ходьба: – звичайна; – на носках, руки на поясі; – на носках, руки вверху долонями всередину; – на п'ятах, руки за голову; – на зовнішній стороні ступні, руки вниз;	1 хв.	У колону по одному, дистанція 2 – 3 кроки. Темп – середній. Стежити за правильною поставою.

	<ul style="list-style-type: none"> – на внутрішній стороні ступні, руки на поясі; – переكاتи з п'яти на носок, руки вниз. 		
5	Біг у середньому темпі.	1 хв	Дихання через ніс. Діти СМГ продовжують виконувати ходьбу.
6	<p>Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі:</p> <p>7.1 кругові оберти рук В.П. – руки в сторони, пальці зігнуті в кулак, 4 оберти назад, 4 оберти вперед;</p> <p>7.2 відведення рук В.П. – ліва вгорі, 1 – 2 крок, 2 кроки з пружним відведенням рук назад; 3 – 4 те саме, права вгорі;</p> <p>7.3 повороти тулуба В.П. – руки за голову. 1 – крок лівою, поворот тулуба ліворуч, 2 – крок правою, поворот тулуба праворуч;</p> <p>7.4 нахили В.П. – нахили вперед. 1 – крок лівою, пальцями рук торкнутися лівої ступні. 2 – те саме, з правої;</p> <p>7.5 махи В.П. – руки в сторони. 1 – крок лівою, 2 – мах правою вперед, руки вперед, 3 – 4 те саме, з правої;</p> <p>7.6. ходьба з відведенням коліна В.П. – руки зігнуті в ліктях. 1 – крок лівою з винесенням зігнутої в коліні правої ноги вперед назовні, 2 – те саме, з правої;</p> <p>7.7 випад В.П. – руки зігнуті в ліктях перед собою. 1 – випад лівою, поворот ліворуч, 2 – випад правою, поворот праворуч.</p>	2 – 3 хв.	<p>В колону по одному, Дистанція – 2 – 3 кроки.</p> <p>Збільшувати амплітуду рухів.</p> <p>Стежити за чіткістю виконання вправ.</p> <p>Голову не нахилити, лікті – в сторони.</p> <p>Ноги намагатись не згинати в колінних суглобах.</p> <p>Махи виконувати з повною амплітудою.</p> <p>Стежити, щоб спину учні держали прямо.</p> <p>Стежити за координацією рухів.</p>
7	<p>Спеціальні бігові вправи:</p> <p>8.1 біг з високим підніманням стегон;</p> <p>8.2 біг з закидами гомілок назад в сторони з торканням руками ступнів ніг;</p> <p>8.3 приставними кроками лівим та правим боком;</p> <p>8.4 хресний біг лівим та правим боком;</p> <p>8.5 Біг спиною вперед.</p> <p>8.6 Прискорення</p>	1 хв. 30 с	<p>Поточний метод. Дистанція – 4 – 6 кроків. Нагадати про техніку безпеки.</p> <p>Темп середній. Стежити за роботою рук і ніг. Руки не напружені. СМГ виконує ходьбу.</p>
8	Ходьба. Вправи на відновлення дихання. 5 – 7 кроків, вдих через ніс, руки вниз, 2 – 3 кроки, видих через рот, руки вниз.	30 с	Темп повільний.
9	Вимірювання ЧСС.	30 с	Не більше 130 – 140 ударів на хвилину.
10	Перешиккування.	30 с	У п'ять колон

ОСНОВНА ЧАСТИНА 28 – 30 ХВИЛИН

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	<p><u>КВАДРАТ №1</u> Способи пересування у нападі</p> <ul style="list-style-type: none"> - маневр правою ногою - маневр лівою ногою - Поворот через спину  <p>Способи пересування у захисті</p> <ul style="list-style-type: none"> - спиною - обличчям 		<p>Фішка – захисник. Учень виконує біг до фішки, зупиняється перед захисником, виконує стійку баскетболіста та відходом у сторону, виконуючи обманливу дію, переходить до іншої фішки. Після останньої фішки повільно повертається назад.</p> <p>Метод круговий</p> <p>Біг до фішки, приставний крок у стійці баскетболіста. Фішки торкаються руками. Після останньої фішки повільно повертається назад.</p>
2	<p><u>КВАДРАТ №2</u> Ведення м'яча на місці</p> <ul style="list-style-type: none"> - звичайно - навколо себе - «вісімкаю» - по черзі, з однієї руки на іншу - 2-ма м'ячами - 2-ма м'ячами навколо себе. - 2-ма м'ячами, зміна рук - 2-ма м'ячами, різна висота м'яча 	22-25 хв	<p>Виконується послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (або по черзі) вниз дещо з боку від ступень ніг. Ноги зігнуті, лікті опущені, пальці широко розставлені, утворюючи купол. М'яч слід штовхати вниз, а не ударити по ньому.</p>
3	<p><u>КВАДРАТ №3</u> Ловіння та передачі м'яча у різний спосіб</p> <ul style="list-style-type: none"> - від грудей одним м'ячем  <ul style="list-style-type: none"> - від плеча одним м'ячем з відскоком від підлоги  <ul style="list-style-type: none"> - передача 2-ма м'ячами  <ul style="list-style-type: none"> - передача 3-ма м'ячами 		<p>Передача виконується так: невеликими колообразними рухами рук уперед-вниз і на себе (робиться замах) при одночасному згинанні ніг у колінах, вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги. Потім, повністю розгинаючи ноги, одночасно випрямляються руки вперед і передача закінчується захлесним рухом кистей. Вага тіла у цей момент переноситься на попередню стоячу ногу. Після передачі руки розслаблено опускаються вниз, гравець випрямляється і приймає стійку баскетболіста без м'яча.</p>

4	<p align="center"><u>КВАДРАТ №4</u></p> <p>Вправи на координацію</p> <ul style="list-style-type: none"> - однією рукою - двома руками - ногою 		<p>Два учні становляться обличчям один навпроти одного на одну лінію, щоб був орієнтир. (Ціль – вивести партнера з рівноваги) Опорна нога трішки зігнута в коліні інша зігнута «в повітрі» Беруть лівою рукою (ногою) один одного і починають виводити один одного з рівноваги. Програвшим рахується той учень, який перший зрушив опорну ногу</p>
5	<p><u>КВАДРАТ №5</u></p> <p>Вправи на спритності та координацію</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П. – стійка баскетболіста - В.П. – упор присівши - В.П. – упор лежачи - В.П. – стійка баскетболіста - В.П. – в позиції захисної стійки 		<p>Учень знаходиться в В.П., учитель, який стоїть поряд з учнем, котить тенісний м'яч ліворуч та праворуч. Учень повинен їх зібрати.</p> <p>Учень знаходиться в В.П., учитель, який стоїть перед ним на відстані 1 метр, підкидає вгору ліво-право по черзі м'яч учень ловить та повертає, потім котить м'яч ліво право</p> <p>Учень знаходиться в В.П., учитель, який стоїть перед ним на відстані 1 метр, почергово кидає м'яч на підлогу. Учень повинен забрати м'яч після того як він торкнеться підлоги.</p>
6	Шиккування в шеренгу по одному.	30 сек	Розподіл на команди
7	Рухлива гра «Баскетбол з надувною кулькою»	5-8 хв	<p>Дві команди розташовуються на всій баскетбольній площадці. Капітани виходять на середину; вчитель між ними, підкидає кульку. Гравці, підстрибують та відбивають кульку руками, передаючи один одному до тих пір, доки м'яч ні торкнеться б/б щита, за що команда отримує очко. Після цього розіграш знову з середини.</p>

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА 2 – 3 ХВИЛИНИ

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Біг у повільному темпі. Ходьба з виконанням вправ на відновлення дихання. 1 – 2 руки через сторони вгору – вдих, 3 – 4 руки вниз – видих.	1 хв.	В колону по одному. Темп середній.
2	Шикування в одну шеренгу.	30 с	На швидкість.
3	Вимірювання ЧСС.	30 с	Визначити ступінь відновлення.
4	Підбиття підсумків уроку.	30 с	Визначити кращих учнів, оголосити оцінки за урок.
5	Домашнє завдання.	30 с	Дихальні вправи та вправи для постави.
6	Організований вихід	30 с	Вихід з додержанням техніки безпеки.