

## План-конспект уроку з фізичної культури для учнів 5 класу

**Тема:** Баскетбол

**Мета:** Розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготованості учнів.

**Завдання:**

1. Навчати техніки різновидів ведення м'яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в трійках.
2. Навчати техніки передачі м'яча двома руками від грудей, та однією від плеча на місці та в русі.
3. Сприяти розвитку в учнів периферійного зору, ускладнюючі умови виконання вправ з м'ячем.

**Місце проведення:** спортивний зал

**Обладнання:** м'ячі баскетбольні, стояки, гімнастичні мати, навісні перекладини, свисток, секундомір.

**Дата проведення:**

Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	
<b>Підготовча частина 9 хв. 30 с.</b>				
<b>Організуючі вправи:</b> 1. Шиккування в шеренгу, рапорт чергового, привітання 2. Повідомлення завдань уроку.  3. Техніка безпеки на уроці. 4. Стрйові вправи на місці. 5. Ходьба, ходьба на носках, руки на поясі, ходьба на п'ятках, руки за голову 6. Біг.  7. Ходьба, відновлюючі дихання		30 сек. 30 сек. 30 сек. 45 сек. 30 м. 500 м. 10 сек.		Перевірити зовнішній вигляд Чітко визначити завдання уроку Нагадати правила  Під музичний супровід  Темп бігу в залежності від рівня
<b>Комплекс спеціальних вправ баскетболістів</b> 1. Ходьба у напівприсяді, руки на поясі. 2. Ходьба у повному присяді, руки на коліна. 3. Стрибки у повному присяді, ліворуч, праворуч. 4. Звичайний біг. 5. Стрибки приставним кроком лівим боком вперед, правим боком вперед 6. Біг спиною вперед.		10 сек. 10 сек. 10 сек. 10 сек. 20 сек. 10 сек.		Спина пряма Плечі розправити, підборіддя вище Стрибки через лінію     Зберігати дистанцію

7. Звичайний біг з переходом у ходьбу, відновлюючи дихання		15 сек.		
Перешиккування з колони по одному в колону по три		15 сек.		Взяти баскетбольні м'ячі
<b>Комплекс загально розвивальних вправ з м'ячем, м'яч у руках</b>				
1 В.п. - о.с., м'яч унизу: 1. - ліва нога назад, на носок, м'яч вгору 2. - В.п. 3. - теж саме, права нога на носок 4. - В.п.		8 повт.		Прогнутися
2 В.п. - о.с., м'яч унизу: 1. - ліва нога в сторону, м'яч вперед 2. - поворот тулуба та м'яча ліворуч 3. - поворот тулуба та м'яча праворуч 4. - В.п.		8 повт.		Ліва нога в сторону, одночасно м'яч вперед
3 - теж саме, права нога в сторону, поворот тулуба та м'яча праворуч		8 повт.		
4 В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч вгору: 1-4 коловий оберт м'яча ліворуч 1-4 коловий оберт м'яча праворуч		16 оберт		Активні рухи м'ячем
5 В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч за голову: 1-2 нахил тулуба вліво 3-4 нахил тулуба вправо		8 повт.		Тулуб прямий, лікті в сторони
6 В.п. - широка стійка ноги нарізно, тулуб нахилений вперед, м'яч на підлозі у руках - переміщення м'яча по підлозі навколо своєї лівої та правої стопи		8 повт.		Малюємо м'ячем умовну вісімку
7 В.п. - о.с., м'яч унизу: 1 - присісти, м'яч уперед 2 - В.п. <i>Перешиккування з колони по три в колону по одному</i>	5 сек.	10 сек.	15 сек.	Тулуб прямий
<b>Основна частина 32 хв.</b>				
<b>Комплекс вправи для розвитку швидкості та координації рухів в чергуванні з активним відпочинком</b>				
1 В.п. - упор присівши: (хлопчики). За сигналом вчителя, учні швидко піднімаються, роблять прискорення до м'ячів, які розміщені на підлозі проти кожного учня на відстані 15 метрів від лінії старту, кожен учень намагається першим взяти м'яч у руки та підняти вгору		1 старт		Перемагає той, хто підніме швидше м'яч вгору
2 Теж саме (дівчата)		1 старт		
3 В.п. - вис на гімнастичній драбині: (дівчата) Піднімання колін до грудей	10 повт.	15 повт.	25 повт.	Після того, як стартували хлопчики до старту запрошуються дівчата, а хлопчики займають їх місця
4. Теж саме (хлопчики)	15 повт.	20 повт.	30 повт.	Намагатися коліна підняти вище
5 В.п. - упор присівши, спиною до направлення руху:(хлопчики) За сигналом вчителя учні швидко піднімаються повертаючись кругом, роблять прискорення, беруть м'яч в руки і піднімають вгору.		1 старт		Активний розворот на 180° з прискоренням
6 Теж саме (дівчата)		1 старт		
7 В.п. вис на зігнутих руках на гімнастичній драбині, обличчям до драбини. (дівчата)	10 сек.	15 сек.	25 сек.	Рахують повільно, кожен про себе до числа, яке відповідає рівню

8 Теж саме (хлопчики) 9 В.п. - сід на підлозі, п'ятки на лінії старту, тулуб нахилений вперед, кінцівками рук тягнемо носки на себе: (хлопчики) За сигналом вчителя учні швидко піднімаються, роблять прискорення, беруть м'яч в руки і піднімають в гору	15 сек.	25 сек. 1 старт	30 сек.	Активно тягнути носки на себе
10 Теж саме (дівчата) 11 В.п. – лежачі на спині, на гімнастичних матах біля гімнастичної драбини, ноги зафіксовані за нижній щабель, руки за головою: (дівчата). Піднімання всід.	10 повт.	1 старт 15 повт.	20 повт.	Ноги напів зігнуті Ліктьовими суглобами доторкнутися до колін
12 Теж саме (хлопчики) 13 В.п. - упор лежачи, долоні на лінії старту: (хлопчики) За командою вчителя учні згинають та розгинають руки, за сигналом вчителя швидко піднімаються і роблять прискорення, беруть м'яч в руки і піднімають в гору	15 повт.	20 повт. 1 старт	25 повт.	Кількість згинань може бути різною, але не більше 15 разів
14 Теж саме (дівчата) 15 В.п. - вис лежачи на перекладині висотою 90 см. (хлопчики) Підтягування на низькій перекладині	15 повт.	1 старт 25 повт.	35 повт.	Не більше 10 разів
16 Теж саме (дівчата) <i>Перешиккування з колони по одному в колону по три</i>	10 повт.	15 повт.	25 повт.	
<b>Техніка володіння м'ячем</b> 1. Ведення м'яча (правою та лівою рукою по чергово) з послідуною передачею м'яча двома руками від грудей.. 2. Ведення м'яча рухаючись приставним кроком, правим-лівим боком вперед з послідуною зупинкою та передачею м'яча 3. Ведення м'яча рухаючись спиною вперед, з послідуною зупинкою та передачею м'яча. 4. Ведення м'яча до середини залу, після чого виконується ведення навколо себе, ліворуч, праворуч з послідуною зупинкою та передачею м'яча. 5. Ведення м'яча з послідуною обводкою пасивного захисника, розворотом на 180° та передачею м'яча 6. Кидки м'яча однією рукою від плеча  7. Передача м'яча двома руками від грудей 8. Передача м'яча двома руками від грудей через удар м'яча об підлогу <i>Перешиккування з колони по три в колону по два</i>	4 рази  5 рази  4 рази  3 рази  3 рази  5 раз  5 раз  5 раз	6 раз  7 раз  6 раз  5 раз  5 раз  7 раз  7 раз  7 раз	7 раз  9 раз  7 раз  7 раз  9 раз  9 раз  9 раз  9 раз	Робота в трійках Звернути увагу на стійку баскетболіста    Зупинка та розворот на 180° за 3-4 кроки до партнера Під час поворотів ліворуч-праворуч виконувати низьке ведення м'яча  Пасивний захисник піднімає руки вгору  Звернути увагу на траєкторію польоту м'яча Звернути увагу на роботу ніг Передача м'яча під ноги партнеру
1. Передача м'яча двома руками від грудей, рухаючись приставним кроком в середині перешкод (стояків) Назад повертаються зовні перешкод (стояків) з передачею м'яча двома руками від грудей 2. Передача м'яча двома руками від грудей через підлогу, рухаючись в середині перешкод (стояків) Назад повертаються зовні перешкод	2 рази  не виконують  2 рази  не ви-	3 рази  3 рази  3 рази  3 рази	5 раз  5 раз  5 раз  5 раз	Хлопчики окремо від дівчат  Передачі виконуються між перешкод (стояків)  Звернути увагу на

<p>(стояків) з передачею м'яча однією рукою від плеча  <i>Перешикування по відділенням для роботи біля баскетбольних щитів</i>  1. Кидки м'яча у кошик однією рукою від плеча, стоячи з боку на відстані 1,5 м. від щита  <i>Перешикування на три команди для проведення естафет з м'ячем</i>  1. Ведення м'яча між перешкод, відповідь на одне запитання з правил гри у баскетбол та повернення назад  2. „М'яч капітану”.  Передача м'яча двома руками від грудей  Передача м'яча двома руками від грудей через підлогу</p>	<p>конують</p> <p>5 кидків</p>	<p>7 кидків</p> <p>5 хв.</p>	<p>9 кидків</p>	<p>траекторію польоту м'яча)</p> <p>Звернути увагу на роботу ніг</p> <p>Правила гри розміщені на стіні зали</p> <p>Кожна команда намагається якомога швидше забігти за спину капітана</p>
<b>Заключна частина 3 хв. 30 сек.</b>				
<p>1. Перешикування в колону по одному</p> <p>2. Біг підтюпцем</p> <p>3. Ходьба, вправи на відновлення та заспокоєння дихання.</p> <p>4. Підведення підсумків уроку.</p> <p>5. Домашнє завдання.</p>		<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>1 хв.</p> <p>1 хв.</p> <p>30 сек.</p>		<p>Вправи на розслаблення та увагу</p> <p>Перевірити пульс</p> <p>Повторити вивчений матеріал.</p> <p>Ігри з м'ячем на свіжому повітрі</p>

Конспект склав  
Учитель фізкультури ЗОШ I-III ст. № 22  
м. Кременчука  
Лобанова Н.В.