

# План-конспект

уроку з фізичної культури  
для учнів 10 класу ФМ

КЗО «Криворізький обласний ліцей для сільської молоді»

Вчитель: *Оліхнович Н.В.*

Тема уроку : Баскетбол

Мета уроку: формування життєвої компетенції, а саме компетенції навчатися, соціальної компетенції, комунікативної компетенції, інформаційної компетенції, трудової компетенції, компетенції здорового способу життя.

Завдання:

- Ознайомити зі спеціальними вправами в парах з м'ячем, повторити техніку ведення м'яча зі зміною швидкості, висоти. Закріпити техніку ведення, кидка після подвійного кроку.
- Сприяти зміцненню здоров'я дітей, профілактиці плоскостопості, формуванню правильної постави.
- Розвивати швидкість, спритність, координацію рухів.
- Виховувати дисциплінованість, цілеспрямованість, волю до перемоги, вміння долати труднощі; вироблення свідомого ставлення до занять фізичною культурою
- 

Інвентар: м'ячі баскетбольні

Місце проведення: великий спортивний зал

№1	Зміст уроку		Час		Методичні вказівки
1	Підготовча частина уроку	ог	пг	Сг	
	1. Шиккування, привітання, рапорт, Повідомлення завдань уроку. 2. Бесіда «Український баскетбол»	<b>18</b> <b>хв</b>	<b>18</b> <b>хв</b>	<b>18</b> <b>хв</b>	Виступ з повідомленням на цю тему. (інформаційна компетенція, спроможність шукати, опрацювати та передавати інформацію). Комунікативна компетенція (володіння рідною мовою, ораторським мистецтвом)
	3. Вимір ЧСС за 15с 4. Організуючі вправи: розподіл на 1й, 2й, 3й; перешиккування у три шеренги та навпаки. Перешиккування з однієї колони в чотири у русі та навпаки. 5. Повільний розігріваючий біг з елементами переміщення баскетболіста: - приставним кроком правим боком;	<u>3</u> <u>Хв</u>			Звернути увагу на дотримання правильних інтервалів і дистанцій та на правильність поворотів  вправа сприяє розвитку координації рухів

<p>- приставним кроком лівим боком; - біг спиною; 6.Ходьба, відновлення дихання. Різновиди ходьби по залі з баскетбольними м'ячами (для формування постави та профілактики плоскостопості): - на носках, м'яч у прямих руках над головою; - на п'ятах, м'яч у прямих руках перед грудьми; - на внутрішній стороні ступні, м'яч у прямих руках над головою; - на зовнішній стороні ступні, м'яч у прямих руках перед грудьми. 7.Перешикування у дві колони для Загальнорозвиваючих вправ у парах з м'ячем: 1)В.п.:о.с. стоячи обличчям один до одного, руки вниз, тримаючись кистями, м'яч утримується між грудьми партнерів. 1-2.Руки через сторони – вгору 3-4.В.п. 2)В.п.:о.с. стоячи обличчям один до одного, м'яч у зігнутих руках перед грудьми: 1- Крок назад лівою ногою, руки випрямити. 2- В.п. 3- Нахил ліворуч, ногу в сторону на носок. 4- В.п. 3)В.п.:о.с. стоячи обличчям один до одного м'яч у прямих руках над головою. 1- Нахил праворуч, ногу в сторону на носок. 2- В.п. 3- Нахил ліворуч ногу в сторону на носок. 4- В.п. 4)В.п.:о.с. стоячи спиною один до одного, м'яч у прямих руках над головою. 1-2. Нахил у перед(назад) 3-4. В.п. 5)В.п.:о.с. стоячи спиною один до одного, м'яч у прямих руках над головою.</p>	<p><u>3</u> <u>Хв</u></p> <p><u>10</u> <u>хв</u></p> <p>6-7</p> <p>6-8</p> <p>6-8</p> <p>6-7</p> <p>6-7</p>		<p>Спину тримати прямо</p> <p>Спину тримати прямо голову не нахилити Дивитися прямо</p> <p>Вправи виконувати на місці. Уважно слідкувати за утримуванням м'яча</p> <p>М'яч у руках тримати із силою</p> <p>Нахилитися якомога нижче</p> <p>М'яч у руках тримати із силою, партнера підняти на Спину</p> <p>М'яч тримати із силою.Під Час нахилу максимально прогнутися</p>
---	---	--	--

	<p>1- випад правою ногою у перед, нахил назад.</p> <p>2- В.п.</p> <p>3- Випад лівою ногою уперед нахил назад.</p> <p>4- В.п.</p> <p>6) В.п.:о.с., стоячи спиною один до одного, м'яч притиснутий між партнерами на рівні поясі, ноги нарізно, руки прямі в сторони, триматися кистями</p> <p>1-2.Присісти</p> <p>3-4.В.п.</p> <p>7) В.п.:о.с., сидячи на підлозі, ноги нарізно, впертися ступнями, м'яч у прямих руках перед грудьми.</p> <p>1-4 Повороти тулуба ліворуч</p> <p>5-8 праворуч</p> <p>8) В.П.:о.с. сидячи на підлозі впертися ступнями, м'яч у прямих руках перед груддю</p> <p>1-2 нахил уперед(назад)</p> <p>3-4 В.п.</p> <p>9) В.п.:о.с. стоячи обличчям один до одного, м'яч в одного з партнерів</p> <p>1-2 стрибок угору назад</p> <p>3-4 В.п.</p> <p>10) В.п.:о.с. стоячи обличчям один до одного, м'яч в одного з партнерів</p> <p>1-2 стрибок угору, підкинути м'яч, партнер ловить його в стрибку</p> <p>3-4 В.п.</p> <p>8. Вимірювання ЧСС за 15с</p>	6-7			Уважно слідкувати за утримуванням м'яча
		6-7			М'яч тримати із силою, амплітуду рухів збільшувати
		6-7			М'яч тримати із силою нахили виконувати якомога нижче
		6-7			Кожен партнер тягне м'яч із силою до себе
					Стрибок назустріч м'ячеві виконувати якомога вище
					Готовність до осн. частини
11	<i>Основна частина</i>	<b>24</b> <b>хв</b>	<b>24</b> <b>хв</b>	<b>24</b> <b>хв</b>	
	1. Ознайомити зі спеціальними вправами з м'ячем у парах: а) В.П.:о.с. спинами один до одного на відстані стопи	<u>10</u> <u>хв</u> 6-8			Енергійно і швидко передавати м'яч з рук у руки

	<p>1-нахил тулуба назад, передача м'яча з рук в руки прямими руками угорі</p> <p>2- Нахил тулуба вперед прийом м'яча</p> <p>3-Передача між ногами</p> <p>б) В.П.:о.с. стійка спинами один до одного на відстані кроку</p> <p>1- поворот ліворуч передача м'яча з рук у руки</p> <p>2- поворот праворуч передача м'яча з рук у руки</p> <p>в) В.П.:о.с. стійка спинами один до одного на відстані кроку</p> <p>1- Перший учень повертає тулуб праворуч, другий ліворуч</p> <p>- передача м'яча з рук у руки</p> <p>2- перший учень повертає тулуб ліворуч, другий праворуч - передача з рук у руки</p> <p>г) В.п.:о.с. стойка спинами один до одного на відстані кроку.</p> <p>1- поворот ліворуч , передача м'яча з рук у руки</p> <p>2- поворот праворуч, передача м'яча з рук у руки</p> <p>д) В.п.:о.с. учні в парах розміщені один навпроти одного на відстані двох кроків</p> <p>1- один учень підкидає м'яч угору над собою,</p> <p>2- учень котрий стоїть навпроти</p> <p>Виконує прискорення і ловить м'яч,</p> <p>3-учень, який підкинув м'яч, займає місце товариша</p> <p>е) Передача м'яча в парах:</p> <p>- двома руками від грудей</p> <p>- двома руками зверху</p> <p>- однією від плеча</p> <p>2. Ведення м'яча на місці та у русі зі зміною напрямку:</p> <p>- ведення м'яча на місці</p> <p>- по прямій кроком</p> <p>- із зупинкою біля набивного м'яча</p> <p>- зі зміною висоти відскоку, зігнувши ноги в колінах,</p>	<p>6-8</p> <p>6-8</p> <p>6-8</p> <p>6-8</p> <p>6-8</p> <p>6-8</p> <p>7</p> <p><u>хв</u></p> <p>4р</p> <p>4р</p> <p>4р</p> <p>4р</p> <p>4р</p> <p>1</p>		<p>Виконуючи вправу ступнями не ворухити</p> <p>Повороти тулуба максимальні</p> <p>Слідкувати за рухами учнів повороти мають бути одночасними</p> <p>М'яч підкинути як найвище вертикально вгору</p> <p>Під час виконання передачі Одночасно плече подавати вперед і робити крок однойменною ногою.</p>
--	---	--	--	---

	<p>нахиливши тулуб вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведення м'яча кроком з обвезенням партнера, з прискоренням до свого місця.</li> </ul> <p>3. Дві колони стоять навпроти баскетбольних щитів :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виконують ведення м'яча;</li> <li>- подвійний крок;</li> <li>- кидок м'яча з лівого боку;</li> <li>- те саме з правого боку</li> </ul> <p>4. Навчальна гра</p>	Хв 10 хв			<p>Перший крок довший , другий коротший зі стрибком</p> <p>розвиток соціальної та комунікативної компетенції</p>
111	<p>Заключна частина</p> <p>1.Шиккування</p> <p>2.Вправи на відновлення дихання</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зробити повільний повний вдих, затримати повітря</li> <li>- коротким і сильним поштовхом видихнути через щільно стулений рот, не надуваючи щік</li> </ul> <p>3. Вимірювання ЧСС за 15 сек</p> <p>4.Підсумки уроку, оцінювання</p> <p>5.Домашнє завдання, перевірка, нове завдання</p>	3	3	3	<p>Спеціальні дихальні вправи. Вправа корисна при потребі «провітрювання» легенів</p> <p>Звернути увагу на учнів із підвищеним пульсом</p> <p>Відпрацьовувати стрибок у довжину з місця</p>