

**План – конспект
Уроку з фізичної культури
для 11 класу**

Вчитель: Сидоров Анатолій Миколайович

Тема : баскетбол

Мета: удосконалення знання учнів у використанні вивчених технічних елементів з баскетболу.

Розвиток фізичних якостей таких, як спритність витривалість. Сприяння вихованню колективізму та дружності.

ЗАВДАННЯ УРОКУ:

- вдосконалити техніку виконання ведення і передач м'яча на місці і в русі;
- вдосконалити техніку кидків в корзину після подвійного кроку;
- виховувати почуття колективізму та взаємовиручки в змагальних естафетах;
- сприяти зміцненню здоров'я засобами ігрової та змагальної діяльності на уроках із баскетболу;
- розвивати кмітливість, спритність, швидкість та витривалість

Інвентар: баскетбольні м'ячі, стійки, секундомір.

Тип уроку: комбінований

Місце проведення: спортивний зал

Хід уроку

№ з/п	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		Під-готовча	Основ-на	Спеціаль-на	
I. Підготовча частина (13 хв)					
1	<p>Шиккування, привітання, здача рапорту, оголошення завдань уроку, Стройові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на ліво • на право • кругом <p>Бесіда про правила гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В якій країні народився баскетбол? • Скільки людей знаходиться на майданчику під час гри? • Скільки секунд дається на одну атаку? • Після скільки фолів гравець не може продовжити гру? 		<p>3 хв.</p> <p>30с</p> <p>1хв</p>		<p>Шеренга. Звернути увагу на наявність спортивної форми. Правильне та чітке виконання команд.</p> <p>Словесний метод</p> <p>В колону по одному, дистанція у два кроки.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Скільки очок нараховуються команді за штрафний кидок? пульсометрія <p>Перешиккування.</p>				
2	<p>Ходьба.</p> <ul style="list-style-type: none"> На носках з махом рук верх На п'ятках руки за голови З поворотом тулуба, руки зігнуті в ліктях перед груддю. Мах лівою ногою до правої руки і навпаки; Нахил тулуба уперед, торкнутися до носка. Випади с поворотом тулуба в ліво в право; З високим підніманням стегна переходом на випади. Стрибки в гору на лівій правій нозі з махами рук; Махи правою ногою зігнутою в колінах до лівого плеча, те саме з іншою ногою; Махи правою та лівою ногою зігнутою в коліні в сторони; 		5 хв.		<p>Виконувати груповим методом в шерензі. Дотримання дистанції та правильної постави під час ходьби. Стежити за ритмічним диханням Звернути увагу на правильність виконання. Інтервал між учнями 1-2 кроки. Темп середній. З максимальною амплітудою.</p>
3	<p>Біг</p> <ul style="list-style-type: none"> Звичайний біг; з високим підніманням стегна до середини, потім с хресним кроком лівим боком ; із закиданням гомілок назад; зі зміною напрямку в сторони з зупинкою; біг звичайний потім 		5 хв.		<p>Дотримання дистанції та правильної постави під час бігу. Стежити за ритмічним диханням. Виконувати в середньому та швидкому темпі. Робота рук.</p>

	<p>два кроки в сторони уперед приставними кроками;</p> <ul style="list-style-type: none"> • з прискоренням до кінця майданчика потім в сторони приставним кроком по лицевій лінії поля, та спиною уперед по боковій лінії повертаючись до місця початку вправи; • біг звичайний до середини, потім спиною уперед до кінця майданчика та приставними кроками в ліво чи право по лицевим лініям та біг змійкою по боковим лініям майданчика повертаючись назад; • біг по діагоналі з прискоренням до кінця майданчика та приставними кроками в ліво чи право з поворотами через два кроки. • Звичайний біг. Два, три кроки - стрибок в гору з двох ніг: • Звичайний біг з випадками вперед, всторони. • «степ» на місці на носках з схресним стрибком Пульсометрія. 				<p>Виконувати в повільному темпі.</p> <p>Виконувати на носочка по хлопку стрибок і за сигналом прискорення.</p>
II. Основна частина (28 хв)					
1	<p>Ведення м'яча : На місці</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведення м'яча на місці: <p>а) правою рукою; б) лівою рукою</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведення на місці правою рукою з кроком лівою ногою вправо або вліво і 		7 хв.		<p>Вправу виконувати з різною висотою відскоку. В високій та низькій стійці.</p> <p>Звернути увагу на роботу кисті рук.</p>
2					


<p>повернення в початкове положення (при веденні лівою рукою - навпаки)</p> <p>В русі</p> <ul style="list-style-type: none"> Ведення м'яча зі зміною напрямку з провідом м'яча; Вправа «квадрат» Срійки розміщені на майданчику в формі квадрату біля щита. <u>(1-ша ст.. в верхній точці штрафного кола, 2-га ст.. зліва від щита, 3-тя ст.. під щитом і 4-та ст.. с права від щита)</u> Учні стоять в колону по одному за сигналом перший учень рухається з центру штрафного кола обводить срійку, робить перевод рухаючись в ліво, обводить срійку та робить наступний перевод, знову обводить срійку яка знаходиться під щитом з максимально мінімальним радіусом, виконує переводом м'яча до наступної срійки і рухаємося до місця початку. Обвівши срійку зробіть два кроки в право та виконайте кидок в корзину. Вправа «змійка» <u>(Срійки розміщені на відстані 2-х м в напрямку до щита)</u> Для початку підведіть м'яч в баскетбольній срійці обвівши його зробіть перевод м'яча спереди та продовжуйте рухатись до наступної срійки, повторяйте з кожною срійкою доки не опинитесь під щитом. Потім виконайте кидок м'яча в кошик. Кидок м'яча в щит, підбір в стрибку з подальшим веденням до іншого щита. В колоні по одному під щитом. <p>Виконати: ведення м'яча 2 - 3 удари – зупинка – 2-3 удари назад – перевод – прискорення – подвійний крок і кидок в кільце.</p> <p>Передачі м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> Передача м'яча в стіну 				<p>Виконувати поточним методом.</p> <p>Виконувати вправу в швидкому темпі.</p> <p>Для слабшої руки вправу можна виконати дзеркально. Срійки які знаходяться в верхній та нижній точці обводити з максимально мінімальним радіусом. Кидок виконати однією рукою від голови</p> <p>Слідкувати за роботою ніг. Виконувати в середньому та швидкому темпі. Ведення м'яча перемінно право та лівою рукою</p> <p>Звернути увагу на роботу кисті при веденні. М'яч збоку. Середня швидкість. Поточним методом Швидкість середня. Кидок виконати однією рукою від голови. Звернути увагу на правильну техніку виконання.</p> <p>Передачу виконувати двома руками від грудей. Швидкість</p>
--	--	--	--	--

	<p>в парах перший учень виконує передачу в стіну, другий ловить відскочивший м'яч .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Передача м'яча в парах двома руками від грудей з відскоком від підлоги, після кожної передачі збільшувати відстань. • Передача м'яча в стіну двома руками від грудей. • Передача м'яча в парах без відскоку на швидкість приставними кроками. Двома руками від грудей. • Три гравці утворюють рівнобічний трикутник. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2 і перебігає на його місце. Гравець 2 передає м'яч гравцеві 3 і перебігає на місце гравця 1. Гравець 3 виконує ту ж вправу, що і гравець 1. • Шиккування по три гравці в лінію на відстані 4 - 5 м один від одного. Гравець 2 передає м'яч гравцеві 1, останній передає його назад; те саме в бік гравця 3. 				<p>середня. Вказати на помилки. Звернути увагу на поставлення кисті рук при передачі. Індивідуально вказати на помилки, які учні допустили, виконуючи передачу м'яча з відскоком від підлоги. Слідкувати за правильною технікою виконання передач. Виконувати в парах у дві шеренги.</p> <p>Відстань 2м виконувати передачі в стіну на швидкість протягом 20с. намагатися зробити як можна більше передач. (орієнтовочно 18,16 передач).</p>
--	---	--	--	--	--

2	<p>Кидок м'яча</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кидки м'яча з місця з різних точок. • Кидок м'яча після подвійного кроку. • Кидок м'яча однією рукою зверху з пасивним захисником • Вправа «зірка» Кидок м'яча після передачі м'яча партнера. Після обігання стійок. 		5 хв.	8 раз	<p>Гравець веде м'яч до корзини. Захисник веде пасивний захист. Нападаючий виконує кидок в корзину, якщо м'яча відскочив виконує підбирання та робить кидок до попадання</p> <p>Стійки розташовані по колу 3-х с зони. Учень починає біг від щита до першої стійки торкається її повертаючись назад отримує передачу та виконує кидок після подвійного кроку. Другий учень який</p>
---	---	--	-------	-------	---

	<ul style="list-style-type: none"> Кидок м'яча після передачі з прискоренням.(учень починає біг з середини поля в сторону бокової лінії на лінії штрафних кидків. Він повинен торкнутися бокової лінії вернутися в початок виконання вправи, отримати передачу виконати в стрибку кидок в корзину та продовжити біг в іншу сторону). <p>Гра в баскетбол Пульсометрія.</p>				виконує передачу робить її з відскоком від пола. Швидкість виконання вправи максимальна. Звернути увагу на постановку ніг при зупинці. Та роботу рук при кидкові м'яча. Швидкість максимальна.
--	---	--	--	--	--

III. Заключна частина (4 хв)

1	Ходьба та вправи на відновлення дихання		1 хв.		Темп ходьби повільний
2	Оцінювання навчальних досягнень учнів		30 с.		Індивідуально вказати кожному на помилки, які найчастіше трапляються на уроці
3	<p>Баскетбольна вікторина</p> <p>Що означає жест судді:</p> <ul style="list-style-type: none"> м'яч до гри; хвилинна перерва; поштовх суперника; м'яч не зарахований; штрафні кидки Пульсометрія. 		2 хв.		<p>Використати малюнки</p>  <p>1 М'яч до гри 2 Хвилинна перерва 3 Поштовх 4 М'яч не зарахований 5 Штрафні кидки</p>
5	Домашнє завдання		30 с.		Стрибки вгору з присіду зі сплеском у найвищій точці польоту (4x10 р.), присідання на одній нозі
6	Організований вихід із залу		30с		