****

***ТЕМА:* « РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ НАВИЧОК ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я**

**ЗА ДОПОМОГОЮ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ В БАСКЕТБОЛ »**

**Модуль: Баскетбол**

****

**Бульбін В.О.**

**вчитель фізичної культури**

**Скалатської ЗОШ І-ІІІ ст.**

**Скалатської міської ради**

**спеціаліст вищої категорії,**

**старший вчитель**

****

****

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Інноваційний урок з фізичної культури, 6-й клас**

**Модуль: Баскетбол**

**«Всі перемоги починаються з перемоги над собою»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема уроку:** | **Розвиток фізичних навичок та зміцнення здоров’я за допомогою елементів гри в баскетбол.** | | |
| **Мета уроку:** | Удосконалити техніку передач м’яча, ведення м’яча, ознайомити з грою в захисті використовуючи інноваційні та традиційні методи навчання. Розвивати творчі та фізичні якості учнів. | | |
| **Навчальні завдання:** | * повторити техніку передачі м’яча; * ознайомити з технікою гри в захисті ; * закріпити техніку виконання ведення м’яча правою та лівою рукою. | | |
| **Виховні завдання:** | * сформувати мотиви до самостійного занять фізичною культурою, а саме баскетболом; * сприяти формуванню свідомого ставлення до власного здоров’я і фізичного розвитку;   сприяти вихованню морально-вольових якостей ( сили волі, витримки, дисциплінованості, взаємовиручці, організованості) | | |
| **Оздоровчі завдання:** | Забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку, зміцнення і збереження здоров’я. | | |
| **Тип уроку:** | **Повторення, ознайомлення та закріплення** | | |
| **Дата проведення:** |  | | |
| **Спортивний інвентар, обладнання**  **№** | 1. **Баскетбольні м’ячі – 16 шт.;** 2. **Розміточні фішки;** 3. **Проектор;** 4. **Ноутбук;** 5. **Свисток;** 6. **Секундомір.**   **Зміст уроку** | **Місце проведення:**  **Спортивнй зал**  **Дозування** | **Спортивна зала**  **Скалатської ЗОШ І-ІІІ ст**  **Організаційно-методичні вказівки** |
| 1. **Підготовча частина. 15 хв.** | | | |
| **1** | Організований захід у залу.  Шикування в одну шеренгу.  Правила техніки безпеки.  Повідомлення завдань уроку.  Вимірювання ЧСС за 6 сек. | 30 сек  1хв  1хв  30 сек | Організувати учнів до уроку.  Техніка безпеки на уроках баскетболу (показ відео)    Підрахувати ЧСС.  Норма до  100 уд.хв. |
| **2** | Теоретичні відомості.  Історія баскетболу:  В грудні 1891 року Джеймс Нейсміт прив`язав дві корзини до поручнів балкона спортивного залу і, розділивши студентів на дві команди, запропонував їм гру, значення якої зводилося до того, щоб закинути більшу кількість м`ячів в корзину суперників.  Тож розпочнемо урок! | 2 хв. | Перегляд презентації  (1 слайд)  Розповідь про одного із засновників сучасного баскетболу |
| **3** | Візуальний контроль учнів. | 10 сек | Вимоги щодо медико-педагогічного контролю.  Норма – без видимих зовнішніх фізіологічних ознак, відхилень) |
| **4** | 1.Ходьба в колоні по одному, взяти кожному м’яч в руки.  2. Різновиди ходьби:   * На носочках, м’яч угору ; * На п’ятках, м’яч за головою; * З перекатом з п’ятки на носок, м’яча за спиною ;   3.Біг:  -      - повільний, м`яч передавати з руки в руку;  -       - приставним кроком правим, лівим боком, руки з м`ячом на рівні грудей;  -     -з підскоками  Біг у повільному темпі змійкою. Ходьба з відновленням дихання:  1 – руки вгору, вдих;  2 - 3 - на носочках;   1. - руки вниз, вдих.   Ходьба - м`яч підкидати на рівні грудей;   * м’яч підбивати пальцями рук. * м`яч підкидати вище голови; * м’яч обертати навколо шиї вліву та праву сторони; * м’яч обертати навколо тулуба * ходьба в присяді м’яч на колінах; | 2хв  10 м  10 м  10 м  10 м  3хв  10-15м  10-15м  10-15м  40 сек  30 сек  10 м  10 м  10 м  10 м  10 м  10 м | Витримувати достатню дистанцію  (1 крок).  Слідкувати за правильною поставою, положенням рук, спини, ніг, голови.  В колоні по одному.  Слідкувати за диханням.  Тримати дистанцію**.**  В колоні по одному  Слідкувати за диханням.  Тримати дистанцію.  В колоні по одному  Звичайна ходьба в колоні по одному. |
| **5** | Загальнорозвиваючі вправи  В.П.-О.С**.**  м`яч в руках внизу  1- м`яч вперед; 2- м’яч угору, прогнутись;  3- м`яч вперед; 4- В.П  В.П.- О.С. м’яч угору  1-2 нахили вліво; 3-4 нахили вправо  В.П.-широка стійка м’яч угору  1-2-3 нахил вниз, м’ячом торкнутись носка лівої ноги, підлоги між ногами, носка правої ноги  4-В.П.  В.П.- широка стійка, м’яч в руках на рівні колін   * Передача м’яча з руки в руку «вісімки» навколо ніг;   В.П.-широка стійка м’яч угору  1- нахил до лівої ноги  2-нахил м’ячом торкнутись підлоги між ступнями  3- нахил до правої ноги  4-В.П.  В.П.-О.С.  Підкинути м’яч, зробити хлопок долонями, зловити м’яч  Підкинути м’яч, зробити два хлопка долонями, зловити м’яч  Підкинути м’яч, зробити хлопок долонями спереду і ззаду, зловити м’яч  В.П.-сід ноги прямі, м’яч угору  1-2-3-нахил вперед торкнутись м’ячом пальців ніг  4-В.П.  В.П.-те ж саме   * Перекочуючи м’яч пальцями рук по підлозі між ногами;     Вимірювання ЧСС за 6 сек. | 5хв | Учні стоять один навпроти одного.  Слідкувати за правильним виконанням        Норма до  130-140 уд.хв. |
| **Основна частина. 25 хв.** | | | |
| **6** | **Повторити техніку передачі м’яча**:   * передача м’яча двома руками від грудей в парах * передача м’яча двома руками від грудей в стіну * передача м’яча однією рукою від плеча в парах * передача м’яча однією рукою від плеча з ударом об підлогу в парах * передача двох м’ячів; один учень котить м’яч по підлозі - партнер виконує передачу м’яча почергово однією рукою від плеча та двома руками від грудей | 8 хв  1хв  2хв  1хв  2хв    2хв | Включити презентацію, показати навчальне відео.  Виконувати передачу в парах  Слідкувати за правильністю передач м’яча.  Використовувати обидві руки.  Звернути увагу на правильне ловіння м’яча.  Через хвилину виконують навпаки  C:\Users\Acer\Desktop\фото іноваційного уроку (3)\image (28).jpg |
| **7** | **Ознайомити з грою в захисті та захисною стійкою:**  Провести рухливу гру «Не дай торкнутись хвоста» | 10 хв  3 хв | Показати навчальне відео, розказати техніку пересування в захисній стійці.  Изображение 114  Учні розташовуються в колону по одному тримаючись за тулуб переднього. Один з учнів «лова». По команді, «лова» має наздогнати останього учня, а перший має йому в цьому перешкоджати рухаючись в захисній стійці. Після кожних 10 сек. «лова» стає першим в колоні, а останній учень стає «ловою». |
| **8** | **Закріплення техніки ведення м’яча:**   * ведення м’яча правою рукою на місці; * ведення м’яча лівою рукою на місці; * ведення м’яча по прямій правою рукою рухаючись вперед, і лівою рукою рухаючись назад; * ведення двох м’ячів двома руками стоячи на місці; * ведення двох м’ячів двома руками рухаючись по прямій * ведення м’яча правою і лівою рукою в парі | 7 хв.  30 сек    30 сек    1 хв  1 хв  2 хв  2хв | Показати навчальне відео    Слідкувати за правильністю ведення м’яча та висотою відскоку. Коли ведеш м’яч, штовхай його рухами кісті та пальців однієї руки вперед – вниз з такою силою, щоб м’яч відскочивши від підлоги, був на рівні руки |
| **Заключна частина. 5 хв.** | | | |
| **9** | 1. Шикування в шеренгу. 2. Підбиття підсумків уроку. 3. Домашнє завдання:  * виконувати серійні стрибки достаючи високо підвішені предмети.  1. Візуальний контроль учнів. 2. Вправи на відновлення дихання. 3. Організований вихід зі спортивного залу. | 30 сек.  1 хв  1хв  20 сек  1,5хв  20сек | Зробити аналіз  Відзначити кращих учнів.  Вислоти свою думку про урок фразою яка починається словами: я дізнався…було цікаво…я зрозумів, що…я навчився…у мене вийшло …я спробую…  Вимоги щодо медико-педагогічного контролю.  Норма – без видимих зовнішніх фізіологічних ознак, відхилень)    В колоні по одному |
|  |  |  |  |