

План- конспект уроку № 31-32 для 5 класу Модуль «Баскетбол»

Завдання :

1. Інструктаж з БЖД.
2. Виконати навчальний норматив :передача м'яча у накреслене коло на рівні грудей.
3. Повторити розподіл обов'язків між гравцями для організації нападу.
4. Сприяти розвитку спритності під час естафети навчальної гри.
5. Місце проведення : Спортивний зал.

Тип уроку: Комбінований.

Інвентар: м'ячі.

Дата проведення _____

Хід уроку:

	Зміст навчального матеріалу	Дозування вправ	Організаційно-методичні вказівки
І	<p style="text-align: center;">Підготовча частина</p> <p>1.Шикування, перевірка присутніх, вимірювання ЧСС, інструктаж з техніки безпеки та життєдіяльності,оголошення задач уроку.</p> <p>2.Виконання організуючих вправ: повороти праворуч,ліворуч,кругом.</p> <p>3.Ходьба: - на носках - на п'ятках - на внутрішній стороні стопи - на зовнішній стороні стопи</p> <p>4. Біг</p> <p>5.Відновлення дихання</p> <p>6.Спеціально-бігові вправи: а) біг з високим підніманням стегон б) біг з відведенням гомілки назад в)Біг приставними кроками правим боком; г) Біг приставними кроками лівим боком; д) Прискорення. е) «Паучок» ногами вперед. ж) «Паучок» руками вперед. з) Стрибки «жабка»</p> <p>7.ЗРВ в русі:</p> <p>В.п.- руки до плечей 1-2 колові рухи в плечовому суглобі вперед 3-4 колові рухи в плечовому суглобі назад</p> <p>В.п.- руки до грудей 1-2 відведення зігнутих рук назад 3-4 відведення прямих рук назад</p> <p>В.п.- руки вгорі 1-4 кругові оберти руками вперед 5-8 кругові оберти руками назад</p>	<p>12-15 хв. 2 хв.</p> <p>2 хв.</p> <p>25м 25м 25м 25м</p> <p>2-3 хв.</p> <p>25м</p> <p>25м 25м 25м 25м 25м 25м 25м</p> <p>4 рази</p> <p>4 рази</p> <p>4 рази</p>	<p>Інструктаж з БЖД. Перевірити готовність учнів до уроку, перевірити стан здоров'я учнів. Звернути увагу на дітей з підвищеним ЧСС</p> <p>Звернути увагу на чіткість і правильність виконання</p> <p>Звернути увагу на правильність виконання.</p> <p>Виконувати вправу повільно рівномірно</p> <p>Звернути увагу на правильність виконання.</p> <p>Чітко виконувати рухи плечами, руки напружені</p> <p>Відведення виконувати різко, руки напружені</p> <p>Руки тримати прямо,в ліктях не згинати</p>

II	В.п.- руки на поясі Самостійно виконуємо нахил вперед на кожен крок	4 рази	Намагатися доторкнутися руками до підлоги
	В.п.- руки на поясі 1-нахил вперед 2-нахил назад 3-пахил вправо 4-нахил вліво	4 рази	Нахили виконувати чітко,слідкувати за правильністю виконання.
	В.п.- руки в сторони 1-мах лівою 2-в.п. 3-теж саме, зі зміною ніг	4 рази	При виконанні махів, ноги не згинати, мах виконувати якомога вище і різко
	В.п.- руки на поясі 1-випад правою, поворот тулуба в право 2-в.п. 3-4 теж саме зі зміною ніг	4 рази	Випади виконувати якомога глибше, спину тримати рівно, повороти тулуба виконувати чітко
	В.п.- руки за головою 1- випад правою, руки в сторони 2-в.п. 3-4 теж саме зі зміною ніг	10 разів	Випади виконувати якомога глибше, спину тримати рівно
	В.п.- О.с. 1. стрибки на лівій нозі 2. стрибки на правій нозі	10 разів	Стрибки виконувати максимально,
	Присідання – руки перед собою	15 разів	Вправу виконувати чітко, п'ятки від підлоги не відривати звернути увагу на правильність виконання.
	<u>Оновна частина</u>	20-25 хв	
	1. 1. Виконати навчальний норматив :передача м'яча у накреслене коло на рівні грудей.	13хв.	Повторення,виправляти типові помилки.Оцінювання.
	2. Повторити розподіл обов'язків між гравцями для організації нападу.	8 хв.	Показ ,пояснення,виправляти типові помилки. Дотримуватись правил гри.
3. Сприяти розвитку спритності під час естафети навчальної гри.	5 хв.	Повторення правил гри.Дотримання техніки безпеки.	
III	<u>Заключна частина</u> 1. Біг в повільному темпі. 2.Шикування, підведення підсумків уроку,вимірювання ЧСС. 3. Домашнє завдання 4.Організований вихід зі спортивного майданчика	2-3 хв.	Біг по колу,ходьба з відновленням дихання. Вимірювання ЧСС за 10 с. Звернути увагу на дітей з підвищеним ЧСС Повторити техніку ловіння та передачі м'яча. В колоні дівчата,хлопці.