

План-конспект уроку з фізичної культури Баскетбол 10 клас

Виконала вчитель фізичного
виховання
Школи І – ІІІ ступенів № 70 м. Київ
Жирнова Л.М.

Мета уроку

оволодіти навичками ловіння, передач та ведення м'яча

формувати ціннісні орієнтації учнів на здоровий спосіб життя засобами ігрової діяльності.

Завдання уроку

Нагадати учням правила техніки безпеки під час гри в баскетбол.

Повторити виконання штрафних кидків

Відпрацювати вивчені прийоми ведення, ловіння й передачі м'яча у формі ігрового тренування

Удосконалювати техніку виконання кидка в кільце після подвійного кроку

Сприяти розвитку спритності, швидкості, координації рухів учнів

Виховувати в учнів свідоме ставлення до зміцнення свого здоров'я

Місце проведення: спортивна зала

Інвентар: баскетбольні м'ячі секундомір
свисток кеглі обручі

Підготовча частина

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ТА ПОВЕДІНКИ УЧНІВ У СПОРТИВНІЙ ЗАЛІ

1. До занять допускаються учні, які пройшли медогляд та інструктаж з техніки безпеки.
2. В спортивний зал дозволяється заходити тільки в спортивній формі і спортивному взутті.
3. Кожен учень повинен:
 - Уважно прослухати інструкції вчителя фізичної культури;
 - Суворо дотримуватись правил техніки безпеки та поведінки на уроках фізичної культури;
 - Чітко виконувати всі вимоги та вказівки вчителя;
 - Запобігати можливим передумовам отримання травм;
 - Берегти спортивне обладнання та інвентар.
4. **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**
 - Заходити в спортивний зал до початку занять;
 - Виконувати вправи на спортивному обладнанні без дозволу вчителя і страхування;
 - Розпочинати виконання складних вправ без належної розминки;
 - На уроках фізичної культури носити різного роду прикраси (ланцюжки, годинники, браслети, значки);
 - Жувати жувальну гумку на уроці;
 - Смітити у спортивному залі.
5. У разі поганого самопочуття, при виникненні запаморочення, болі в серці, пошкодження на тілі учень повинен терміново припинити заняття і звернутися до вчителя.
6. Учні, які звільнені від уроків фізичної культури знаходяться в спортивній залі.
7. Із спортивного залу слід виходити спокійно, без стовхань та зайвого шуму.



594x420

Загально-розвивальні вправи з м'ячем



Основна частина уроку

Вдосконалювати техніку передач та ведення м'яча



Відпрацювати вивчені прийоми ведення м'яча



Виконання кидка м'яча в кошик після подвійного кроку



Повторити виконання штрафних кидків



Навчальна гра у баскетбол



Заключна частина

Організаційне завершення уроку

Вправи на відновлення дихання

Підсумок уроку

Звернути увагу на самопочуття учнів

Побажання.

ЧСС за 6 сек.

Організований вихід із спортивного залу

**ДЯКУЮ
ЗА
УВАГУ!**