

План-конспект **уроку з фізичної культури для учнів 7 класу**

Тема: «Баскетбол»

Дата:

Місце проведення: спортивний зал.

Тема: «Баскетбол»

Мета уроку: Поглибити знання учнів з історії виникнення й розвитку баскетболу. Повторити правила гри у баскетбол. Закріпити отримані дітьми навички й уміння з техніки виконання стійки гравця та пересування у захисний стійки з м'ячем і без м'яча, ведення м'яча, з в русі й на місці. Розвиток в учнів загальної витривалості. Оновлення рухової пам'яті шляхом повторення отриманих навичок і умінь, створення умов для самостійного розвитку кондиційних якостей.

Завдання уроку:

1. Провести інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках з баскетболу.
2. Поглибити знання учнів з історії виникнення й розвитку баскетболу.
3. Повторити правила гри у баскетбол.
4. Розвиток в учнів загальної витривалості засобами спеціальних вправ й навчальної гри у баскетбол.
5. Формування в учнів навичок здорового способу життя.
6. Виховання морально-вольових якостей: дружби, взаємодопомоги, відповідальності за свою команду за допомогою спортивної естафети.

Обладнання: баскетбольні м'ячі, секундомір, фішки, інтерактивна дошка, фото чи відео камера, гімнастичні лавки.

Методи навчання: інтегрований, ігровий, метод змагання, наочний, метод вправи, робота в групах, мозковий штурм.

Тип уроку: вступний.

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовчча частина. 15-20 хв.			
	<p>1. Організація учнів до уроку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Шикування за рівнем фізичної підготовленості. • Перевірка правильної постави. • Привітання. • Мотивація діяльності учнів, пояснення сутності діяльності школярів на уроці. <p>Учитель: «Діти! Сьогодні ми починаємо нову тему: «Баскетбол». З цим видом спорту ви звичайно знайомі, добре його знаєте та вмієте грati у цю цікаву гру. Сьогодні ми згадаємо як з'явилася на світ та розвивалася ця цікава гра. Повторимо правила гри у баскетбол.</p> <p>1. Теоретична частина уроку.</p> <p>Діти сидячи на гімнастичних лавах, слухають уважно інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках з баскетболу.</p> <p>Інструкція 4.4 з'являється на екрані.</p> <p>2. Клас розділити на 4 групи по 6-7 чоловік.</p> <ul style="list-style-type: none"> • На екрані з'являються слайди з історії виникнення та розвитку баскетболу, правила гри, жести суддів тощо. • Завдання для груп: <p>Учніожної групи уважно слухають розповідь учителя, дивляться слайди.</p> <p>Прослухавши учні готовують творчі завдання для інших груп.</p>	30 сек.. 30 сек. 1 хв. 1 хв.	Фронтальний метод Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів і самопочуття

	На наступному уроці кожна група дає відповіді на ці творчі завдання. В оцінюванні творчих завдань приймають учні, які звільнені від фізичної культури, віднесені до СМГ. Цих учнів учитель готує заздалегідь до цього уроку.		Учитель може задати додаткові запитання, як що виникли труднощі в оцінюванні.
--	--	--	---

2.Основна частина. 20-15 хв.

	2. Практична частина уроку. А зараз для практичної частини уроку нам треба розім'яти свої м'язи. 1. Різновиди ходьби: <ul style="list-style-type: none">• на шпиньках;• на внутрішньому та зовнішньому боці стопи;• у напівприсіді, в повному присіді;• стрибками в широкому кроці, з підскоками.• спортивна ходьба. 2. Комплекс загально розвиваючих вправ у русі (вправу виконувати на кожен крок): <ul style="list-style-type: none">• зміна положення рук;• ривки руками;• повороти тулуба у сторони;• випади уперед;• махи ногами 3. Різновиди бігу: <ul style="list-style-type: none">• з високим підняттям стегна;• з захлестом гомілки назад;• приставними кроками лівим і правим боком;• схресний біг;• з прискореннями, із зупинкою по свистку і зміною напряму руху.	2 хв.	Стежити за правильною поставою учнів
		2 хв.	
		3-4 хв.	Учні з низькою фізичною підготовленістю переходять на ходьбу по маленькому колу (коли заморяться).

<p>4. Спортивна естафета з баскетбольними м'ячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведення м'яча правою рукою по прямий до стіни, розворот, м'яч у руки не брати, ведення м'яча назад. • Ведення м'яча лівою рукою по прямий до стіни, розворот, м'яч у руки не брати, ведення м'яча назад. • Ведення м'яча між фішками: 1 гравець веде м'яч до стіни, м'яч залишає біля лінії, назад рухається звичайним бігом. Другий гравець уперед біжить звичайним бігом, а назад веде м'яч між фішками. • Підбиття підсумків баскетбольної естафети. 	3-4 хв.	<p>Учитель говорить завдання, заздалегідь підготовлений учень показує, як правильно виконувати завдання.</p> <p>Учень, який володіє фото чи відеокамерою, знімає чи фотографує правильне та неправильне виконання завдання.</p> <p>Потім, підключивши фото чи відео камеру до мультимедійного проектору, всі учні разом дивляться на себе на екрані, та бачать свої помилки.</p>
---	---------	--

3.Заключна частина.10 хв.

<p>1.Шикування.</p> <p>2. Спокійна ходьба зі змахами рук.</p> <p>3. Перегляд фото та відео матеріалів та підбиття підсумків уроку.</p> <p>4. Виставлення оцінок за урок:</p> <p>5. Домашнє завдання: перегляд баскетбольних сайтів Інтернету наприклад: <u>http://pro--sport.net/1.html</u> та підготовка реферату або творчого завдання для інших класів.</p> <p>6. Відхід із спортивного залу.</p>	30 сек. 1 хв. 5 хв. 1 хв. 30 сек. 30 сек.	<p>Вправи на відновлення дихання</p>
---	--	--------------------------------------

