План-канспект

№ урока 40 у 6 кл.(Суднікаўская сярэдняя школа Валожынскага раёна)

Дата правядзення: 10.02.2024г.

Тэма урока: Баскетбол. Перадачы мяча ад пляча.Вядзенне мяча

Мэта: Умацаванне здароўя, фарміраванне рухальных уменняў і навыкаў гульні ў баскетбол. Удасканаленне тэхнікі вядзення мяча

Задачы:

I. Адукацыйныя:

1. Вучыць гуляць у баскетбол, выконваючы правілы гульні.

2. Удасканальваць тэхнічныя прыёмы гульні: вядзенне мяча, перадача і лоўля мяча ад пляча

3. Замацаваць выкананне ОРУ і карыгуючых практыкаванняў на месцы і ў руху.

II. Развіваючыя

1. Умацоўваць «Мышачны карсет», фармаваць правільную выправу.

2. Умацоўваць і развіваць сардэчна - сасудзістую і дыхальную сістэму, апорна-рухальны апарат.

III. Выхаваўчыя:

1. Выхоўваць дысцыплінаванасць, уменне кіраваць сваімі эмоцыямі, рэагаваць на дзеянні партнёраў, прыстасоўвацца да абстаноўкі.

2. Выяўляць настойлівасць у пераадоленні цяжкасцяў.

Тып уроку: камбінаваны

Метады вядзення ўрока: франтальны, групавы, гульнявы.

Месца правядзення: спартыўная зала.

Інвентар: баскетбольныя мячы, стойкі, свісток, секундамер.

Працягласць урока: 45 хвілін

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №П/п | Змест уроку | Дазаванне | Метадычныя ўказанні |
|  | Падрыхтоўчая частка | 12 – 15 хв. |  |
| 1 | Пастраенне. Паведамленне задач урока. Тэхніка бяспекі на ўроку, правілы паводзін. Пульсаметрыя.Страявыя практыкаванні на месцы.Хадзьба.На насках, рукі на пояс;На пятках, рукі за галаву;Перакатам з пяткі на насок рукі ўверх. На ўнутраным баку ступні; на вонкавым баку ступні.Рукі ў замок, размінаем кісць рук, рукі ў бакі, кругавое кручэнне кісцейВа ўпоры прысеўшы, рукі на калені;Бег. З высокім падніманнем сцягна, з захлёстам голені назад, прыстаўнымі крокамі правым (левым) бокам, з пачарговым кручэннем прамых рук наперад.Хада на аднаўленнедыханняПерастраенне ў 2 шарэнгі.ОРУ (1. І.П-рукі перад грудзьмі.1-2-рыўкі сагнутымі рукамі ў бакі;3-4-рыўкі прамымі рукамі.2. І.П. - рукі да плеч.1-4 -кручэнне рукамі наперад,5-8 - кручэнне рукамі назад.3.І.П. -рукі ў замок перад грудзьмі.1- выпрастаць рукі наперад.2- І.П.3- падняць і выцянуць рукі ўверх.4- І.П.Працяг размінкі на месцы.4. І.П. - ст. ногі паасобку, рукі за галаву1-2 - нахілы тулава направа.3-4 нахілы тулава налева.5. І.П.- шырокая стойка, рукі ў замок.1-3 -нахілы наперад, рукамі закрануць падлогу.4 - І.П.6. І.П.- рукі за галаву.1-прысесці2- І.П.7. І.П. рукі на пояс.1-4 - скачкі на правай,5-8 - скачкі на левай,1-8 - скачкі на двух.8. Практыкаванне на аднаўленне дыхання) |  | Звярнуць увагу на наведвальнасць, знешнівыгляд, самаадчуванне якія займаюцца.Звярнуць увагу на правільнасць і выразнасць выканання перастраенняў, паваротаў на месцы.У раўнамерным тэмпе, сачыць за дыханнем,выконваць інтэрвал, дыстанцыю, праца ў калоне.-спіна прамая, калені пад прамым кутом,як мага вышэй і часцей;Сачыць за выправай, рукі прамыя. Нахілы ў бок, ногі не згінаць,ачыць за дыханнем.Калені не згінаць, рукамі дакранацца падлогі.Пяткі ад падлогі не адрываць, спіна прамая,сачыць за дыханнем.Скачкі на двух нагах, слухаць рахунак. |
| 2 | Асноўная частка |  |  |
|  | 1. Вядзенне мяча без зрокавага кантролю2. Перадачы мяча ў парах з прасоўваннем наперад 3. Перадачы мяча з кідкамі мяча ад грудзей 4. Абвядзенне мяча васьмёркай вакол стоек5. Гульня «Колькасць перадач» | 20 – 25 хв. | Глядзім наперад і трымаем фокус на мячы і пляцоўцыВыпрамляем рукі пры перадачы мячаЗадача каманд здзейсніць як мага больш перадач адзін аднаму |
| 3 | Заключная частка |  |  |
|  | ПабудоваПадвядзенне вынікаўХатняе заданне | 3 – 5 хв. | Звярнуць увагу на самаадчуванневучняўВыстаўленне адзнак. |