План-конспект

уроку з фізичної культури

Вчитель: Бєлова А. М.

Тема. Різновиди ведення та передачі м'яча. Розвиток спритності та уваги засобами естафет.

Мета:

* *навчальна*

закріпити різновиди ведення м'яча, повторити виконання передачі м'яча обома руками від грудей в русі;

* *розвиваюча*

розвивати спритність та увагу засобами естафет, сприяти фізичному розвиткові учнів;

* *виховна*

виховувати почуття колективізму та позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом.

Тип уроку: повторення, закріплення знань, умінь та навичок.

Обладнання: баскетбольні м’ячі, фішки, свисток.

Місце проведення: спортивна зала.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частина уроку** | **Зміст учбового матеріалу** | **Дозування** | **Організаційно – методичні вказівки** |
| Підготовча (12 хв.) | 1. Шикування, привітання |  | Рівняння в шеренгу, звернути увагу на зовнішній вигляд учнів |
| 2. Повідомлення теми та завдань уроку |  |  |
| 3. Вимірювання ЧСС | За 10 секунд |  |
| 4. Інструктаж з безпеки життєдіяльності |  | Контролювати положення рук під час ведення та передачі м’яча |
| 5. Стройові вправи. Виконання команд: «Праворуч», «Ліворуч», «Кругом».  Перешикування з однієї шеренги в дві |  | Фронтальний метод організації діяльності учнів.  Стежити за правильністю виконання вправ, виправляти помилки. Інтервал 1 крок |
| 6. Різновиди ходьби: ходьба на місці, звичайним кроком, з високим підніманням стегна |  | Дистанція 1 метр. Формувати правильну поставу та правильне дихання під час руху. Змінювати вихідні положення рук під час ходьби |
| 7. Різновиди бігу:   * звичайний біг; * приставними кроками; * правим і лівим боком (з імітацією передачі м'яча обома руками від грудей); * з поворотами на 3600 в праву і ліву сторону, спиною вперед, зі зміною швидкості і напрямку; * з коловими обертами руками і вистрибуванням вгору | 2 рази  2 рази  2 рази  2 рази  2 рази | Темп бігу повільний та середній. Різновиди бігу виконувати по діагоналі. майданчика. Зупинка під час бігу за сигналом вчителя. Звернути увагу учнів на дихання під час бігу. |
| 8. Загальнорозвивальні вправи в русі | | |
| 1. В. п. руки в сторону. З силою стискати та розтискати пальці | 6-8 разів | Руки підняти в сторони на рівні плечей, пальці разом, долоні до низу і трохи відхилені назад |
| 2. В. п. руки в сторони, пальці стиснуті в кулак. Колові рухи кисті вперед, назад | 4- 6 разів | Поступово збільшувати темп виконання |
| 3. В. п. руки перед грудьми 1-2 ривки руками перед грудьми 3-4 в сторони | 4-5 разів | Руки зігнуті на рівні плечей, пальці разом, долоні донизу, плечі розпрямлені |
| 4. В .п. руки в сторону 1-4 колові оберти руками вперед 5-8 назад | 4-5 разів | Поступово збільшувати темп |
| 5. В. п. права рука угорі. Зміна положень рук | 5-6 разів | Рука пряма, пальці стиснуті в кулак. Вправу виконувати на кожен крок |
| 6. Пружні нахили вперед до кожної ноги | 3-4 рази | Виконувати на кожен крок, пальцями рук дістати підлогу |
| Перешикування учнів з однієї колони в дві |  |  |
| 9. Вимірювання ЧСС | За 10 секунд |  |
| Основна частина (30 хв.) | 10. Ведення м'яча у русі зі зміною висоти відскоку від підлоги | 2-3 рази | Шикування в колонах. Ведення поперемінно правою, лівою рукою без зорового контролю.(3 удари зі звичайним відскоком м'яча і 3 удари зі зниженим відскоком) |
| 11.Ведення м'яча в русі зі зміною висоти відскоку і напрямку. | 2-4рази | Нагадати, що під час ведення не бити по м'ячу, а намагатися штовхнути його так , щоб він підскакував до рівня руки. ведення м'яча по прямій з звичайним відскоком, з зупинкою і одночасним зниженням ведення в заданому місці. |
| 12.Ведення м'яча з обведенням перешкод | 2-4рази | Використовуються фішки для обведення, які розставляються на певній дистанції. |
| 13.Передача двома руками від грудей у русі | 2-4рази | Нагадати, що м'яч слід тримати перед грудьми, руки зігнуті, лікті опущені вниз. Передача швидке розгинання рук з активним рухом кистей, а при ловінні не виставляти пальці вперед |
| 14. Естафети: | 1раз |  |
|  | з веденням та передачею м'яча |  | Команди шикуються в дві колони. У направляючих в руках баскетбольний м'яч. Завдання: ведення м'яча однією рукою рухаючись вперед з обведенням орієнтирів (фішки) з поверненням назад по прямій передавши м'яч наступним гравцям |
| з оббіганням    2  1 | 1раз | Учні працюють в командах. За сигналом перші номери оббігають першу фішку один раз, а другу фішку два рази і повертаються по прямій до своєї команди. доторкнувшись рукою наступного гравця. |
| Шикування | | |
| 15. Ходьба з виконанням вправ на приведення організму у спокійній стан: |  | Темп повільний |
| - на розслаблення м'язів | 3 – 4 рази | Поперемінне порушування правою і лівою ногами, розслаблені струшування кистями рук. Дихання довільне |
| - на відновлення дихання | 3 – 4 рази | 1-2 – руки в сторони вверх – глибокий вдих;  3-4 – руки в сторони вниз – глибокий видих. При глибокому вдиху спочатку втягується черево, а потім розширюється грудна клітка, при видиху навпаки |
| 16. Вправи на увагу | До 30 секунд | Зміна положень за сигналом |
| 17. Вимірювання ЧСС | За 10 секунд |  |
| Заключна частина (3 хв.) | 18. Підведення підсумків уроку | 1 хв. | Відповіді учнів:  - я навчився…  - мені було найважче…  - мені сподобалось…  Указати ступінь рішення завдань уроку. Назвати кращих учнів. Виставити оцінки за урок |
| 19. Домашнє завдання | 1 хв. | Стрибки з обертанням скакалки вперед: хлопці - до 25 разів, дівчата - до 30 разів. |
| Рекомендації вчителя учням: виконуйте фізичні вправи, дотримуйтеся режиму дня, поєднуйте навчання з активним відпочинком: якомога більше рухайтесь, гуляйте на свіжому повітрі, регулярно займайтесь фізичною культурою. Це допоможе зміцнити ваше здоров'я . | | |
| 20. Організований вихід зі спортивної зали | | |