

## План-конспект уроку з фізичної культури у 6 класі

### Завдання:

1. Ознайомити учнів з формуванням правильної постави під час гри у баскетбол
2. Повторити передачі баскетбольного м'яча двома руками, дії гравців у захисті.
3. Розвивати швидко-силові якості засобами рухливих ігор та естафет.
4. Виховувати стійкий інтерес до постійних занять фізкультурою, бережне ставлення до власного здоров'я.

**Місце проведення:** спортивна зала Амвросіївської ЗОШ I-III ступенів №4

**Дата проведення:** 24 листопада 2013 року

**Інвентар та обладнання:** баскетбольні м'ячі, свисток, крейда, прапорці, навчальні картки, ТЗН.

1	2	3	4	5
	1. Організований перехід до місць занять. 2. Шиккування. Повідомлення завдань на урок.	до 60 с	Перехід у колону по одному. Дистанція до 0,5 м. Шиккування біля лінії. Завдання на урок повідомити, пояснити. Перевірити готовність учнів до уроку.	
	3. Ознайомити учнів з формуванням правильної постави.	до 2хв	Розповісти, пояснити.	
	4. Повторити шиккування в шеренгу, колону, розмикання на інтервал піднятих рук.	до 2 хв	Фронтальний метод організації діяльності учнів. Виконувати за командами. Виправляти помилки: підказкою, зауваженням, порадою, повторним поясненням, повторним виконанням.	
Підготовча частина	4.1. Повторити шиккування в шеренгу			
Тривалість до 15 хвилин	4.2. Повторити шиккування в колону.			
	4.3. Повторити розмикання на інтервал піднятих рук.			
	5. Навчити різновидам ходьби:	до 20м	Потоковий метод організації діяльності учнів. Виконувати за командами. Виправляти помилки: підказкою, порадою, зауваженням. Формувати правильне склепіння ступнів.	
	- похідним кроком;	до 20м		
	- з високим підніманням колін;	до 30 м		
	- перекатом з п'ятки на носок;	до 20м		
	- у напівприсяді з опорою	до 30м		

руками у коліна;

- похідним кроком.

6. Навчити різновидам бігу: до 20 м Потоковий метод організації діяльності учнів. Виконувати за командами. Виправляти помилки: вказівкою, порадою, зауваженням, повторним поясненням.

- з різними положеннями рук (на пояс, у сторони, вгору); до 20м

- по двох-трьох, тримаючись за руки; до 20м до 20м

- із зупинкою за сигналом; до 20м

- з прискоренням;

- повільний біг з переходом на ходьбу.

7. Перешикування у шеренгу по до 45 с чотири. Виконувати за командами.

8. Повторити комплекс до 4хв Груповий метод організації діяльності учнів. Розповісти, пояснити, показати. Виконувати за командами. Виправляти помилки: вказівкою, порадою, розпорядженням, повторним поясненням, повторним виконанням.

1. Повторити ловіння та передачі баскетбольного м'яча 2-ма руками. до 10 хв Груповий метод організації діяльності учнів. Розповісти, пояснити, показати. Виконувати за командами. Виправляти помилки: вказівкою, порадою, розпорядженням, повторним поясненням, повторним виконанням.

**Основна частина уроку.**  
**Тривалість до 25 хвилин**

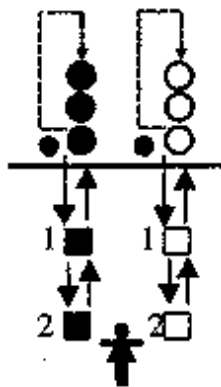
а) Під час передачі баскетбольного м'яча двома руками приймаємо таку стійку: ноги згинаєм в колінах, м'яч тримаєм двома руками, великі пальці направлені один до одного, а інші вперед. Лікті рук притискаємо до себе, тоді руки виправляєм вперед, і робимо кидок, не розводячи при цьому лікті.

Під час передачі баскетбольного м'яча в русі ноги трохи зігнуті, тулуб нахилений, руки тримати зігнутими, готовими ловити м'яч. Очима треба стежити за пересуванням м'яча та гравців.

б) Показ вчителя.

в) Виконання учнями.

### Естафета “Швидко передай”



Клас ділять на 2-3 команди, що шикуються в колони. Кожна команда має по два капітани, які стоять спереду на відстані 3 м

від колон.

Естафету розпочинає перший учасник у команді. Він виконує передачу м'яча двома руками від грудей до капітана № 1, а сам стає замикаючим. Капітан №1 виконує поворот на одній нозі і передає м'яч капітану № 2, капітан № 2 — капітану № 1, капітан № 1 — другому учаснику своєї команди. Естафета триває до тих пір, поки всі гравці не закінчать передачу м'яча. Виграє та команда, що швидше закінчить передачу м'яча.

**Основна частина уроку.**

2. Навчити діяти гравців у захисті.

**Тривалість до 25 хвилин**

В іграх всі гравці повинні бути розміщені по всьому ігровому полю: під корзиною, гравці, які діяли в захисті і нападі.

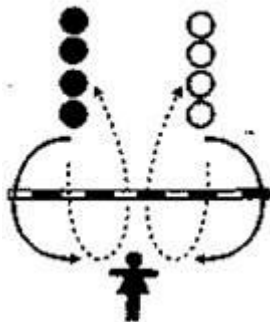
до 10 хвГруповий метод організації діяльності учнів. Розповісти, пояснити, показати. Виконувати за командами. Виправляти помилки: вказівкою, порадою, розпорядженням, повторним поясненням, повторним виконанням.

Основний спосіб пересування по спортмайданчику – біг з частими зупинками, зі зміною його напрямку та швидкості. У зоні захисту гравці нападу повинні прикривати гравців команди суперників, намагаючись перехопити м'яч. Але при цьому дотримуватись основних правил баскетболу: не штовхатись, бити

гравців по руках, бігати з м'ячем у руках. Можна зробити з м'ячем не більше 2 кроків.

В грі потрібно дотримуватись правила – грає ціла команда, а не один гравець.

### Естафета "Хто швидший"

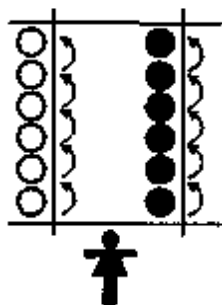


На висоті 2 м паралельно землі підвішують мотузку. На відстані 1,5-2 м обабіч мотузки розташовуються в колону по одному 2 команди. За сигналом вчителя гравець команди перекидає м'яч через мотузку, прибігає до своєї команди і передає м'яч наступному гравцеві, який виконує ті ж дії. Перемагає та команда, яка швидше закінчить перекидання і передачу м'яча.

**Основна частина уроку.**

**Тривалість до 25 хвилин**

### 3. ГраЗбір кавунів (гарбузів)



У гру грають 2-3 команди, вишикувані в одну шеренгу. Команди використовують «кавуни» (набивний

м'яч масою 2-4 кг). Для кожної команди креслять лінії початку і закінчення команди. Гравці шикуються в одну шеренгу з таким інтервалом, щоб перший учасник стояв на лінії початку, а

до 5 хв Посібник авторів Леськів А.Д. та інших "Рухливі ігри та естафети на місцевості для молодшого та середнього шкільного віку". - Тернопіль: Астон, 2000. - 132 с., іл.

останній — на лінії закінчення (учитель кожду команду розмикає на витягнуті руки у сторони і таким чином визначає лінії початку і закінчення команд). Гра розпочинається з передачі «кавуна» (м'яча) з правого флангу на лівий, а потім з лівого — на правий (учитель оголошує кількість разів передачі «кавуна» з одного флангу на другий).

Варіанти гри:

а) учасник з лівого флангу перебігає на правий фланг, і передача м'яча (збір кавунів) продовжується;

б) збір (передача) «кавунів» по колу (2-3 рази).

Заключна частина уроку. Тривалість до 5 хвилин	1 Шиккування.	до 45 с	Місце шиккування вказати. Виконувати за командами.
	2. Біг, ходьба, вправи на розслаблення, увагу, дихальні вправи.	до 60с	Темп повільний.
	3. Підсумок проведеного уроку.	до 60 с	Акцентувати увагу на основних моментах уроку.
	4. Оцінити учнів за парціальною системою.	до 45 с	Пояснити об'єктивність оцінювання.
	5. Завдання на наступний урок: навчити пересуванню гравців у баскетболі, розвиток спритності засобами рухливих ігор та естафет.	до 45 с	Розповісти.
	6. Завдання додому: вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.	до 45 с	Пояснити, показати.
	7. Організований перехід до класу.	до 60с	Перехід у колону по одному, Дистанція до 0,5 м.

#### **Завдання:**

1. Ознайомити учнів з гігієнічними правилами виконання фізичних вправ.
2. Навчити пересуванню гравців у баскетболі.
3. Повторити комплекс загальнорозвивальних вправ №2.
4. Розвиток спритності засобами рухливих ігор та естафет.

## «Спритні, дужі, небайдужі на олімпійців бути схожі» Урок з фізичної культури у 2 класі

**Тема.** Пересування гравців у баскетболі. Передача м'яча двома руками від грудей. Кидок м'яча однією, двома руками.

**Задачі.**

**Навчальні:**

1. Вивчити з учнями елементи спортивної гри – баскетбол.
2. Удосконалювати техніку виконання загально розвивальних, стройових, легкоатлетичних та ігрових вправ.
3. Залучати дітей до ведення здорового способу життя.

**Розвивальні:**

1. Формувати правильну поставу дитини, сприяти її загартуванню, вміти знімати втому.
2. Розвивати швидкість, спритність, гнучкість.

**Пізнавальні:**

1. Розширювати знання учнів про баскетбол як вид спорту, знайомити з визначними спортсменами-баскетболістами.

**Виховні:**

1. Виховувати стійкий інтерес до постійних занять фізкультурою, бережне ставлення до власного здоров'я.

**Інвентар:** мати, великі та баскетбольні м'ячі.

**Місце проведення уроку:** спортивна зала Амвросіївської ЗОШ I-III ступенів №4

**Дата проведення:** 12 листопада 2013 року

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>I. Підготовча частина</b>		<b>14 хв.</b>	
1.	Організація класу. Шикування у шеренгу. Рапорт чергового про готовність класу до уроку. - Клас! Рівняйсь! Струнко! Учні 2-го класу до уроку фізкультури готові! Відсутні... Черговий... Вчитель. Добрий день! Клас! Вільно! (Дає черговому команду стати у шеренгу на своє місце)	1 хв.	Рівняння на носках, спина рівна плечі відвести назад, голова – прямо, руки витягнуті вздовж тулуба.
2.	Вчитель. Діти на мене подивіться І веселіше посміхніться. Скільки у сонця проміння для всіх, Стільки у нас здоров'я і утіх! Урок добрим вийти зможе, Якщо кожен допоможе.	1 хв.	
3.	Ознайомлення з завданнями уроку. Вчитель. Діти! Сьогодні у нас урок-гра «Спритні, дужі, небайдужі на олімпійців бути схожі». Ми спробуємо бути олімпійцями, які протягом виконання завдань уроку підготуються і наблизяться до олімпійських чемпіонів. (Повідомлення завдання уроку). Вчитель. Зараз перевіримо готовність майбутніх	1 хв.	

	чемпіонів до випробувань.		
4.	Стройові вправи. Повороти направо, наліво, кругом. Виконання команд: «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!»	1 хв.	Звертати увагу на поставу, правильне виконання повороту. Оцінювання поворотів 2-3 учнів
5.	Повільний біг «змією», біг «проти ходом»	1 хв.	Вчитель звертає увагу на дотримання дистанції, правильну поставу ніг, рук.
6.	Гімнастика- Тренінг. Діти, сядьте на підлогу. П'явочки разом, коліна розвернуті в сторони, руки на коліна, очі закрили. - Ранок. Всі сплять. Я – сонечко. Я – велике, тепле сонечко. Я прокидаюся, потягуюся, посилаю всім свої промінчики. Я дарую своє тепло усьому живому. Я з усіма привітаюся. Я радію. Я несу радість. Я роздаю добро, ласку, силу. Я пробуджую всіх, прокидайтесь.	1 хв.	Слідкувати за вмінням дітей розслабитися, увійти в образ, правильно дихати
	Маша. Ой, Ведмедик , подивись, що ці діти роблять? Ведмедик: вони на уроці фізкультури, займаються спортом. Маша. Ведмедик , а ти спорт любиш? Ведмедик. Дуже! Маша. Давай попросимося до них на урок! Ведмедик. Давай. Вчитель. А хто це потрапив до нас на урок? Маша. Це ми – Маша і Ведмедик Ми хочемо стати олімпійськими чемпіонами і навчитися гри в баскетбол. Вчитель. Це дуже похвально. Ставайте з Ведмедиком разом з нами.	1 хв	
7.	Бігові вправи: а) біг, високо піднімаючи гомілки; б) закидання п'яток назад; в) закидання п'яток у боки; г) стрибок у русі поштовхом однієї ноги.	2 хв.	Звертати увагу на правильне виконання вправ, дисципліну та увагу учнів.
8.	Перешиккування у колону по три	1 хв.	Правильне перешиккування та розмикання.

9.	<p>Комплект загально розвивальних вправ. Вчитель. Любий Ведмедику, ми знаємо, що ти любиш багато спати. Тож послухай поради від дітей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Всім відомо - це чудово, Коли кожен з нас здоровий. Треба тільки знати, Як здоровим стати!</li> <li>2. Кожного разку за розпорядком Маєш ти робить зарядку.</li> <li>3. Спорт любити слід – проживеш сто літ. Ведмедик: Спасибі, діти. Навчіть мене своєї фіззарядки і я її буду, як ви, робити кожного ранку.</li> </ol>	4 хв.	
	<p>Комплекс ЗРВ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повороти голови.</li> <li>2. Кругові рухи у плечовому поясі.</li> <li>3. Нахили вправо, вліво, ноги нарізно.</li> <li>4. Повороти тулуба вправо, вліво.</li> <li>5. Нахил вперед, назад.</li> <li>6. Махи ногами.</li> <li>7. Випади вліво і вправо.</li> <li>8. Стрибки.</li> <li>9. Присідання.</li> </ol>		<p>Ритмічне виконання, правильне виконання вправ.</p> <p>Ноги від підлоги не відривати.</p> <p>Ноги прямі, голова дивиться вперед. Широкий випад.</p>
	<b>II. Основна частина</b>	<b>22 хв.</b>	
1.	<p>Перешиккування в колону по одному. Теоретичний матеріал. Ведмедик: Я мрію стати справжнім чемпіоном. Ось як:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- олімпійська чемпіонка 2000 р. з плавання Яна Клочкова;</li> <li>- український легкоатлет, олімпійський чемпіон у стрибках з жердиною 1998 р., п'ятиразовий чемпіон світу Сергій Бубка;</li> <li>- чемпіон світу з шахів 2001 р. Руслан Пономарьов;</li> <li>- заслужений майстер спорту з плавання на 100 м брасом, чемпіон світу 2001, 2002 р.р. Олег Лісогор;</li> <li>- дворазова олімпійська чемпіонка зі спортивної гімнастики 1996 р. Лілія Подкопаєва.</li> </ul>		
2.	<p>Показ основних рухів у баскетболі. Робота з дидактичним матеріалом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) вправи з великим м'ячем;</li> <li>б) вправи з баскетбольним м'ячем.</li> </ol>	5 хв.	Виправляти помилки, звернути увагу на положення кисті рук та пальців.
3.	Робота в парах над засвоєнням теоретичного матеріалу:	10 хв.	



	а) підкидання та ловіння м'яча однією рукою; б) підкидання та ловіння м'яча двома руками; в) кидки м'яча в ціль однією та двома руками з наступним ловінням його після відскоку від стіни та підлоги.		
4.	Рухливі ігри: «Захисник фортеці», «Влучно в ціль».	7 хв.	Організувати ігри так, щоб діти рухались протягом усієї гри.
	<b>III. Заключна частина</b>	<b>4 хв.</b>	
1.	Підведення підсумків (визначити спритних, дужих, не5байдужих)		
2.	Організувати перехід до класу		

