**Кременецька загальноосвітня школа – інтернат І – ІІІ ступенів**

Конспект уроку

з фізичної культури в 4 класі

***Навчання техніки виконання кидка в кошик однією рукою від плеча з місця***

**Вчитель фізкультури**

**Іванюк Т.В.**

**2009**

Модуль.Спортивні ігри.

Тема. Навчання техніки виконання кидка в кошик однією рукою від плеча з місця.

Мета: навчати техніки виконання кидка в кошик однією рукою від плеча з місця, закріпити техніку виконання передачі м’ яча, удосконалювати техніку виконання ведення м’ яча, сприяти розвитку спритності, виховувати наполегливість, колективізм.

Завдання уроку: 1. Ознайомити із способами кидків м’яча, видами м’ ячів, вагою б/б м’яча, розміром б/б площадки.

2 . Навчати техніки виконання кидка однією рукою з місця від плеча.

3. Закріпити техніку виконання передачі м’ яча двома руками від грудей (на місці та в русі).

4. Удосконалювати техніку виконання ведення м’ яча правою (лівою) рукою з різною висотою відскоку м’яча.

5. Сприяти розвитку спритності, виховувати наполегливість, колективізм.

6. Пригадати правила техніки безпеки під час занять баскетболом.

Тип уроку: урок формування знань, умінь і навичок.

Методи: метод слова, метод демонстрації, змагальний.

Інвентар: баскетбольні м’ ячі, суддівський свисток, фішки, малі бар’єри, ілюстровані малюнки.

Хід уроку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст частини уроку | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| І.  ІІ.  ІІІ | Підготовча частина  1. Організаційний момент (шикування класу, привітання, пояснення завдань уроку).  2. Вимірювання ЧСС за 10 сек.  3. Стройові вправи: виконання поворотів на місці: «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!».  4. Різновиди ходьби:  а) на носках;  б) на зовнішній частині стопи;  в) на внутрішній частині стопи;  г) на п’ ятках;  д) півприсяді;  е) присяді, стрибками в присяді.  5. Різновиди бігу:  а) біг помірної інтенсивності;  б) спиною вперед;  в) з перешкодами.  6. Повільна ходьба.  7. Комплекс ЗРВ ( в русі)  а) В. П. – руки до плечей  1 – звести лікті вперед (всередину),  2 – розвести в сторони;  б) В. П. – руки вперед, пальці разом, долонями донизу.  Горизонтальні ножниці;  в) В. П. – права рука вгору.  На кожний рахунок зміна положення рук;  г) В. П. – руки вгору, пальці переплетені долонями вгору.  На кожен крок відведення рук назад;  д) В. П. – руки в сторони (на поясі)  Ходьба випадами;  е) В. П. – руки в сторони.  Колові оберти руками з підскоком.  8. Перешикування поворотом ліворуч в колону по чотири.  Основна частина.  1.Ознайомлення із способами кидків м’яча, видами м’ячів, вагою б/б м’яча, розміром б/б площадки.  2.Удосконалення техніки виконання ведення м’ яча правою (лівою) рукою з різною висотою відскоку м’яча.  ***Метод слова, метод демонстрації.***  а) Підкидання м’ яча над собою, ловіння його та ведення правою (лівою) рукою в рівномірному темпі між фішками;  б) Ведення м’ яча правою (лівою) рукою, зупинка та передача м’ яча двома руками від грудей.  ***Змагальний метод.***  в) Ведення м’ яча до фішки та назад.  2. Вимірювання ЧСС за 10 сек.  3. Передача м’ яча двома руками від грудей:  а) на місці;  б) в русі пересуваючись приставними кроками правим (лівим) боком в парах.  4. Кидки в кошик однією рукою від плеча з місця.  ***Змагальний метод.***  5. Гра – естафета «Хто швидше».  Учнів поділяють на 3 – 4 команди в колону по одному біля стартової лінії. Діти розводять ноги нарізно. Навпроти кожної команди на відстані 10 – 15 м. ставлять фішку. За командою вчителя перші номери кожної команди котять м’ яч між ногами. Останній номер, зловивши  м’ яч , веде його до фішки і назад та котить між ногами. Виграє команда, яка першою виконала завдання.  Заключна частина.  1.Шикування в шеренгу.  2.Підсумки уроку  3. Оцінювання роботи учнів на уроці.  4. Вимірювання ЧСС за 10 сек.  5. Повідомлення домашнього завдання.  6. Організований вихід із залу. | 14 хв.  1 хв. 30 сек.  30 сек.  1 хв.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  7 хв.  6 – 7 р.  5 – 6 р.  7 – 8 р.  7 – 8 р.  6 – 7 р.  8 – 9 р.  1 хв.  26 хв.  3 хв.  3 хв.  4 хв.  1 хв. 30 сек.  30 сек.  3 хв.  4 хв.  4 хв.  2 – 3 хв.  5 хв.  1 хв.  1 хв.  1 хв. 30 сек.  30 сек.  1 хв. | Присутність учнів, звернути увагу на зовнішній вигляд учнів, взуття.  Чіткість виконання. Збереження правильної постави, рівноваги.  Руки вверх.  Руки на пояс.  Руки на пояс, коліна до середини.  Руки в сторони.  Руки вперед.  Руки за голову (хл.), на коліна (дівч.).  Дотримання дистанції між учнями.  Дивитись через ліве плече.  Через малі бар’єри.  Відновлення дихання.  З’ єднати лікті.  Голова прямо, спина пряма, дихання довільне.  Пальці в кулак, рука пряма.  Дещо прогнутись в поперековому відділі хребта, дивитись на руки.  Спина пряма, випади якомога глибші.  Пальці в кулак.  Поворот на правій нозі, розмикання в русі на витягнуті руки.  Пізнавальна інформація на ілюстрованих малюнках.  Високе або середнє ведення.  Перемагає команда, яка швидше справиться із завданням.  В зустрічних колонах.  Круговим рухом м’ яч підтягнути до грудей, направити вперед різким випрямленням рук з додатковим рухом кистей.  Увага на винос руки: руку виносити не з боку, а по середині обличчя.  Високе або середнє ведення.  Хто швидше: дівчата чи хлопці.  Відмічаю тих, хто був старанним, уважним.  Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. |