**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 частина1. 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 уроку3. 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. |