

Новотроїцька загальноосвітня школа I-III ступенів №4

**План-конспект відкритого уроку по фізичній культурі
в 9 класі на
тему: Ведення м'яча лівою і правою рукою на місці і
в русі.**

Вчитель: Меріуцану Руслан
Володимирович

Задачі уроку:

- Освітні:
 - о Повторити ведення м'яча лівою і правою рукою на місці і в русі.
- Розвиваючі:
 - о Розвиток в учнів загальної витривалості засобами спеціальних вправ й навчальної гри у баскетбол.
- Виховні:
 - о Виховувати в учнів любов до щоденних занять фізичними вправами.

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина 15 хвилин.</i>	1. Шикування, привітання, перекличка, повідомлення задач уроку.	1 хвилина	Наявність форми, взуття, стан здоров'я.
	2. Правила безпечної поведінки в спортивному залі.	30 сек.	
	3. Стройові вправи:	1 хв.	Дотримувати чіткість виконання.
	поверни ліворуч, праворуч, навколо.		
	4. Ходьба:	2 хв.	Слідкувати за посадкою учнів.
	а) на носках, на п'ятках, на зовнішній стороні стопи, на внутрішній стороні стопи, кроком перекочування.		
	б) полуприсіди, в присіді.		
	в) в присіді стрибками.		
	5. Біг:	2 хв.	Звернути увагу на довжину і частоту кроку, дихання вільне.
	а) приставним лівим боком, приставним правим боком, з високим підніманням стегна, із нахльостуванням назад, спиною вперед, біг в підскік, звичайний біг.		
	6. Вільна ходьба по колу, з виконання вправ,	30 сек.	На 4 крока руки в гору, на 4 крока у низ,

	на встановлення дихання.		руки вільні.
1.	7. Загальнорозвиваючі вправи в русі:	4хв.	
	В.п. руки на пояс 1 — нахил голови вліво 2 - вправо 3 - теж вперед 4 - теж назад	4 рази.	Слідкувати за посадою, темп повільний.
2.	В.п. руки в перед, у сторони 1 - 4 4е кругових рухів руками в перед 5 - 8 теж назад	4 рази.	Слідкувати за посадою, максимальна амплітуда руху, дивитися вперед руки не опускати.
3.	В.п. руки до плечей 1 - 4 4е кругових рухів руками в перед 5 - 8 теж назад	4 рази.	Максимальна амплітуда руху.
4.	В.п. права рука до гори 1 - 2 2а рывкових рухів правою рукою 3 - 4 лівою рукою	4 рази.	Слідкувати за посадою, руки прямі.
5.	В.п. руки перед груддю 1 - 2 2а рывкових рухів 3 - 4 теж прямими	4 рази.	Максимальний ривок.
6.	В.п. руки на пояс 1 - крок лівою, нахил вліво 2 - і.п. 3 - теж правою 4 - і.п.	4 рази.	Максимальний нахил, ноги в колінах не згинати.
7.	В.п. руки на пояс 1 - випад правою 2 - і.п. 3 - 4 теж з другої ноги	4 рази.	Слідкувати за посадою, п'яти від підлоги не відривати.
8.	В.п. руки на пояс 1 - 3 випад лівою 3 пружинистих похитування 4 - випад правою 5 - 7 3 пружинистих похитування 8 - випад лівою	4 рази.	Максимальний випад, слідкувати за посадою, п'яти від підлоги не відривати.
	8. Ходьба	30 сек.	Встановлення дихання.
1.	9. Загальнорозвиваючі вправи на місці:	4 хв.	
	В.п. руки на пояс вузька стійка ноги нарізно. 1 - 2 2а повороти тулуба		Слідкувати за посадою.

	ліворуч. 3-4 теж праворуч	5 раз.	
2.	В.п. руки на пояс вузька стійка ноги нарізно. 1 - 2 2а нахила тулуба ліворуч 3 - 4 теж праворуч	4 рази.	Максимальний нахил.
3.	В.п. руки на пояс, вузька стійка ноги нарізно. 1 - нахил до лівої ноги 2 - в.п. 3 - нахил до правої ноги 4 - в.п.	5 раз.	Максимальний нахил, ноги в колінах не згинати.
4.	В.п. руки на пояс, вузька стійка ноги нарізно. 1 - нахил до лівої ноги 2 - нахил 3 - нахил до правої ноги 4 - в.п.	6 раз.	Максимальний нахил, ноги в колінах не згинати.
5.	В.п. руки на пояс, вузька стійка ноги разом. 1 - нахил до низу, пальцями рук доторкнутися пальців ніг. 2 - в.п. 3 - 4 теж саме.	6 раз.	Ноги прямі.
6.	В.п. ноги нарізно, руки за головою 1 - присісти 2 - в.п. 3 - 4 - теж саме, основна стійка.	10 раз.	П'яти від підлоги не відривати.
7.	В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1 - 3 - 3 стрибка на обидві Ноги 4 - стрибок зігнув ноги.	6 раз.	
8.	В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1 - 4 - 4 стрибка на правій	8 раз.	Вище стрибок.

Основна частина 25 хвилин.	нозі. 5-8 теж на лівій		Вище стрибок.
	1. Повторити ведення м'яча лівою і правою рукою на місці і в русі.	20хв.	
	а) ведення м'яча правою і лівою рукою на місці.	5хв.	Груповий метод.
	б) ведення м'яча правою і лівою рукою в русі.	5хв.	Груповий метод.
	в) ведення двох м'ячів на місці і в русі.	5хв.	Груповий метод.
	г) ведення за розміткою залу зі зміною напрямку руху.	5хв.	Використовувати розмітку залу.
	2. Навчальна гра у баскетбол.	5хв.	Активізувати вчашіхся в грі. Суддівство здійснює вчитель. Дві команди.

Заключна частина 5 хвилин.	. 1. Шикування підведення підсумків уроку. 2. Виставлення оцінок. 3. Домашня робота.	. 2 хв. 2хв. 1хв.	. Ставай, шикуйсь, смирно! Урок закінчений.
---	--	---	--