**План–конспект уроку фізичної культури для учнів 5-Б класу**

 **на \_14.12.2018 р.**

 **вчителя фізичної культури Середи Сергія Васильовича**

Тема: Повторення інструктажу з БЖД. Закріплення кидка м’яча однією рукою від плеча зверху. Естафети з елементами баскетболу.

Завдання: 1. Закріплення кидка м’яча однією рукою від плеча зверху.

 2. Відпрацювання ловіння .

 3. Відпрацювання передач м’яча а також закріплення захисних дій .

 4. Розвиток витривалості.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Інвентар: Баскетбольні м’ячі, свисток, секундомір .

**Хід уроку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частина** **уроку** | **Зміст уроку** | **Д** | **Організаційно – методичні вказівки** |
| Підготовчачастина(14хв.) | 1.Шикування. 2.Привітання.3.Повідомлення завдань уроку. 4.Інструктаж б/ж .5.Вимірювання ЧСС за 30 с.7. Стройові вправи.8. ЗРВ в русі та на місці: |  30"  10" 30" 20"  1 1' 10' | Звернути увагу на спортивну форму.Концентрація уваги.Звернути увагу на дисципліну.У нормі – 60-95 уд /хв.Стежити за чітким виконанням вправ. |
| Комплекс ЗРВ в русі:1. Різновиди ходьби:- на носках – руки на поясі;- на внутрішній стороні стопи, руки в сторони;- на зовнішній стороні стопи;- на п’ятках – руки за голову. | ПівколаПівколаПівколаПівкола | В колоні по одному.Дистанція два кроки.Слідкувати за поставою.Лікті відведені в сторону.Спина пряма, підборіддя підняте. |
| 2. Різновиди бігу:- повільний;- приставними кроками праворуч і ліворуч, руки на поясі;- з високим підніманням стегна;- із захилом гомілки;- спиною вперед. | 1 колоПівколаПівколаПівколаПівкола | Дистанція між учнями один крок.Середній темп.Дистанція один-два крокиЗа сигналом клас повільно біжить. Дивитись назад через плече. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основначастина(27хв.)Заключначастина(4хв.) | 3. Вправи для відновлення  дихання :1-2. Руки вгору (вдих);3-4. Руки вниз (видих). | 30 с. | Дистанція - один крок. |
| 4. Перешикування з колони по одному в колону по чотири в русі через центр. Розмикання від середини на довжину витягнутих рук. | 10 с. | Інтервал один крок. |
| 5. Комплекс загально  розвиваючих вправ на місці:Нахили головою:В. п. о. с., стійка, руки на поясі:1. вперед;2. назад;3.вліво;4.вправо. | 3-4 р. | Погляд спрямувати вперед.Тулуб тримати прямо. |
| 6. В. п. о. с.:1-4 – колові рухи головою  праворуч; 5-8 – те ж саме ліворуч. | 3-4 р. | Темп рухів середній. |
| 7. В. п. о. с., ліва рука вгорі, права  внизу:1-2 - пружні відведення рук назад;3-4 - зміна положень рук. | 3-4 р. | Вправу виконувати з максимальною амплітудою.  |
| 8. В. п. руки до плечей: 1-4 – колові рухи руками вперед;5-8 – те ж саме назад. | 3-4 р. | Слідкувати за правильним положенням рук. Темп рухів середній. |
| 9. В. п. стійка ноги нарізно: 1-4 – пружні нахили вперед; 5-8 – випрямитися, ривки руками  назад. | 3-4 р. | При нахилах ноги прямі, ліктями рук намагатись доторкнутися до підлоги. |
| 10. В. п. руки зігнути перед  грудьми, пальці в замок:1-4 – пружній поворот ліворуч;5-8 – те ж саме праворуч. | 3-4 р. | Максимальна амплітуда. |
| 11. В. п. руки зігнути перед  грудьми: 1-2 – пружне відведення зігнутих  рук назад; 3-4 – пружне відведення прямих  рук назад із повертанням  ліворуч і праворуч. | 3-4 р. | Руки згинати до прямого кута. |
| 12. В. п. о. с. стоячи на одній нозі  1-4 – махи вільною ногою та  руками вперед і назад.  5-8 – те ж саме іншою ногою. | 3-4 р. | Слідкувати за правильним положенням рук. Темп рухів середній. |
| 13. В. п. о. с.: 1-4 – випад правою ногою, руки вгору, погойдування із ривками рук;5-8 – стрибком змінити положення | 3-4 р. | Ноги в колінах не згинати. |
| 14. В. п. о. с. руки на поясі:1-4 – стрибки на лівій нозі;1-4 – стрибки на правій нозі;1-4 – стрибки на обох ногах.. | 3-4 р. | Слідкувати за рахунком.На обох ногах вистрибувати в гору повище. |
| 15. В. п. о. с. руки на поясі:1-4 – стрибки на лівій нозі;1-4 – стрибки на правій нозі;1-4 – стрибки на обох ногах. | 3 р. | Слідкувати за рахунком.На обох ногах вистрибувати в гору повище. |
| 16. Вправи на відновлення дихання.1. Вдих, руки вгору.2. Видих, руки вниз. | 5-6 р. | Вдих через ніс, видих через рот. |
| 17. Перешикування у колону по 4. | 30" | Стежити за чітким виконанням. |
| 1 Закріплення кидка м’яча однією рукою від плеча зверху:- у зустрічних колонах з веденням м’яча кидка м’яча однією рукою від плеча зверху; | 8' | У стійці баскетболіста, руки рухаються назустріч м'ячу.Відстань між колонами 2 м. Не допускати пробіжок.Кидок виконується однію рукою від плеча. |
| Біг на функціональну підготовку з присіданням та відтисканням від підлоги |  4' | Учні шикуються один напроти одного з різних кінців спортивної зали і виконують біг і з одної сторони спортивної зали учні присідають з другої сторони відтискання від підлоги.  |
|  Вправи для відновлення  дихання :1-2. Руки вгору (вдих);3-4. Руки вниз (видих). | 30"  | Дистанція - один крок. |
|  Перешикування з колони по одному в колону по чотири в русі через центр. Розмикання від середини на довжину витягнутих рук. | 30"  | Інтервал один крок. |
| Естафета " Ривок за м’яча" (відпрацювання ловіння м’яча) |  7' | Діти діляться на 2 команди а одна команда шикується у 2 колони. Один учень стає між колонами і підкидає м’яча у верх і учні які стоять пкршими повинні оволодіти м’ячем. |
| Естафета " Не давай ведучому" (Відпрацювання передач м’яча а також закріплення захисних дій) |  7'  | Діти роблять 2 кола один учень ведучій який знаходиться в центрі. Кожний із гравців в колі має право передати м’яча а ведучій повинен перехопити. |
|  |  |
| 1. Шикування. Вправи на відновлення дихання.2. Вимірювання ЧСС за 30 с.3.Підбиття підсумків.4.Повідомлення  домашнього завдання.5.Організоване залишення спортивного залу. | 1'1'1' | Концентрація уваги.У нормі –78-85 уд /хв.Оцінювання. Визначити кращих учнів.Звернути увагу на помилки, подякувати за співпрацю.У колоні по одному. |
|  |