**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** |
| Підготовча  частина  (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. | Півкола  Півкола  Півкола  Півкола | 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 коло  Півкола  Півкола  Півкола  Півкола | Дистанція між учнями один крок.  Середній темп.  Дистанція один-два кроки  За сигналом клас повільно біжить.  Дивитись назад через плече. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основна  частина  (27хв.)    Заключна  частина  (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. | |
|  | | | | | |