МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ХАРКІВСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ № 82
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ШМО фізкультурно-естетичного напряму

Харків
2020

УДК 372.8

*Рекомендовано до друку методичною радою Харківської гімназії № 82 Харківської міської ради Харківської області (протокол №_від _ () 20_р*оку)

За редакцією Коломійцевої Алли Федорівни, директора Харківської гімназії № 82 Харківської міської ради Харківської області

Комп`ютерна верстка та дизайн: Євтушок Наталія Олексіївна, вчитель інформатики

У віснику подано методичні матеріали за підсумками спостереження за фізичним станом учнів на уроках фізичної культури, індивідуальним підходом у визначенні фізичного навантаження.

УДК 372.8

Методичний кабінет
Харківської гімназії № 82
Харківської міської ради
Харківської області
2020

ЗМІСТ

1. ***Партола Тетяна.*** **План-конспект уроку з фізичної культури для учнів 6-х класів. 4**
2. ***Савицька Ольга.*** **План-конспект уроку фізичної культури для учнів 4-х класів. 10**
3. ***Міщенко Ірина*****. План - конспект уроку фізичної культури для учнів 5-х класів. 16**
4. ***Середа Антон.*** **План - конспект уроку фізичної культури для учнів 5-х класів. 21**
5. **ДОДАТКИ 26**

1. **План-конспект уроку з фізичної культури для учнів 6 класу.**

Анотація. На уроці використано авторські комплекси вправ з гумовими кистьовими еспандерами. Виконання цих вправ на уроках фізичної культури підвищує рівень розвитку сили кисті, передпліччя, що сприяє зменшенню тривалості засвоєння фізичної вправи, а також, що не менш важливо, знижує ризик травмування і як результат підвищує ефективність занять.

Вчитель: Партола Тетяна Іванівна

Варіативний модуль: баскетбол.

Мета: Удосконалення технічних прийомів гри в баскетбол. Підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Завдання уроку.

Навчальні.

1. Удосконалювати техніку ведення баскетбольного м'яча на місці та в русі.
2. Повторити передачі баскетбольного м'яча двома руками від грудей на місці.

Розвиваючі.

Розвивати відчуття м'яча, координаційні здібності.

Виховні.

Виховувати інтерес до виконання фізичних вправ, дисциплінованість, цілеспрямованість.

Дата проведення: 17.12.2020

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар та обладнання: свисток, гумові кистьові еспандери, координаційна драбина, фішки, баскетбольні м'ячі.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційо-методичні вказівки
Підготовча частина (11-13 хв)	1. Шикування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку.	До 30 с	Звільнені від фізкультури учні виконують обов'язки помічника вчителя.
	2. Правила поведінки та безпеки	До 30 с	Виконувати вправи тільки після

	під час виконання фізичних вправ.		команди або розпорядження вчителя. Уникати зіткнень з іншими учнями. Під час уроку бути уважними, зібраними.
	3. Організаційні вправи: повороти на місці.	До 1 хв	Чітке виконання команд.
	4. Різновиди ходьби з вправами для зміцнення фаланг пальців і м'язів рук: • ходьба на носках, стискаючи еспандер правою рукою; • ходьба на зовнішній частині стопи, еспандер передавати з руки в руку за головою, перед собою; • ходьба на п'ятках, стискаючи еспандер лівою рукою; • ходьба з високим підніманням стегна, еспандер стиснути та передати з руки в руку під ногою.	2-3 хв	Учні беруть один гумовий кистьовий еспандер. Виконувати в колону по одному, дистанція – 2 кроки. Стискати еспандер на кожний рахунок.
	5. Біг у повільному темпі з передачею еспандера навколо тулуба.	1-2 хв	Виконувати в колону по одному. Дотримання дистанції. Стежити за диханням.
	6. Ходьба з вправами для відновлення дихання.	До 1 хв	На рахунок 1-2 зробити глибокий вдих, 3-4 – видих.
	7. Загальнорозвивальні вправи в русі з гумовими кистьовими еспандерами. В.п. – руки зігнуті перед грудьми, еспандер тримати пальцями обох рук. 1-3 – стиснути еспандер. 4 – в.п. • В.п. – руки перед грудьми, пальці з'єднані, еспандер тримати долонями. 1 – руки вперед, стиснути еспандер долонями. 2 - в.п. 3 – руки вниз, стиснути еспандер долонями.	5-6 хв 6-8 разів 6-8 разів	Виконувати в колону по одному. Дистанція - 2 кроки. Еспандер стискати пальцями. Руки випрямляти повністю.

	4 – в.п. • В.п. – руки перед грудьми, пальці з’єднані, еспандер стиснути долонями. 1 - поворот тулуба вліво. 2 – поворот тулуба вправо. 3-4 - те саме. • В.п. – еспандер у правій руці. Ходьба випадами, передача еспандера під ногами. • В.п. – еспандер у правій руці. 1-3 – ходьба в присіді, стискаючи еспандер правою рукою. 4 – передача еспандера в ліву руку. 5 – 7 - ходьба в присіді, стискаючи еспандер лівою рукою. 8 – передача еспандера в праву руку. • В.п. – еспандер у правій руці. 1-4 стрибки на двох ногах з просуванням вперед, еспандер передавати навколо тулуба. Ходьба з вправами для відновлення дихання.	6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 30 с	Еспандер тримати в стиснутому положенні. Спину тримати прямо. Спину тримати прямо Тримати дистанцію Еспандери скласти в коробку

Основна частина (25-28 хв)	1. Вправи для розвитку координаційних здібностей: 1.1 біг, переступаючи через фішки; біг, переступаючи через планки координаційних сходів; 1.2 біг правим (лівим) боком, переступаючи через фішки; біг правим (лівим) боком, переступаючи через планки; 1.3 стрибки на двох ногах через фішки; стрибки на двох ногах з просуванням вперед; 1.4 стрибки з просуванням вперед ноги нарізно над фішками, ноги разом між фішками; стрибки ноги разом в середину координаційної драбини, ноги нарізно за межі координаційної драбини.	4-6 хв	Учнів розділити на дві колони: ● ← ●●●●●●● ← → □□□□□□ → ● Перша колона виконує вправи з фішками, друга колона з координаційною драбиною. Після виконання вправи, учні переходять в іншу колону. Кожен учень 1 та 2 колони починає виконувати вправу за сигналом. Один крок в кожен відсік координаційної драбини Стоячи правим (лівим) боком переступати планки координаційних сходів почергово право, лівою ногами. Тримати дистанцію.
	2. Перешикування у дві шеренги.	До 30 с	Учні беруть баскетбольні м’ячі.
	3. Вправи з баскетбольним м’ячем: • перекидання м’яча з руки в руку за допомогою пальців; • передача м’яча «вісімкою» під ногами; • перекладання м’яча з руки в руку, переміщуючи його навколо тулуба; • м’яч в руках між ногами, ловля м’яча після удару об підлогу, змінивши руки; • перекидання м’яча з правої руки в ліву руку і назад; • ловля м’яча двома руками	2-4 хв	Фронтально. У кожного учня баскетбольний м’яч. В індивідуальному темпі. Не дати м’ячу впасти на підлогу.

	після удару об підлогу; • ловля м’яча двома руками після удару об підлогу з заплющеними очима.		
	4. Ведення м’яча: • ведення м’яча на місці правою (лівою) рукою; • ведення з «переведенням» м’яча в іншу руку; • ведення м’яча в русі правою (лівою) рукою; • ведення м’яча на місці правою (лівою) рукою без зорового контролю (дивитися на партнера).		Ведення м’яча – це прийом за допомогою якого гравці пересуваються з м’ячем по майданчику. Ведення здійснюється послідовними м’якими поштовхами рукою вниз-уперед. Кисть накладається на м’яч зверху, пальці, окрім великого, направлені вперед і широко розставлені. Рука, якою виконується ведення, супроводжує м‘яч і зустрічає його після відскоку від підлоги. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу і мати можливість швидко змінювати напрямок руху. Тулуб трохи подається вперед, плече й рука, вільна від м’яча, не повинні підпускати суперника до м’яча.
	5. Передачі м’яча: • передача м’яча двома руками від грудей на місці; • передача м’яча двома руками від грудей з ударом об підлогу; • передача м’яча після ведення.		У вихідному положенні м’яч утримується руками на рівні живота і грудей. Кисті на м’яч накладаються зверху-збоку, пальці розставлені широко і направлені вперед, великі пальці направлені на тулуб, при цьому середня частина долоні не торкається м’яча. Руки зігнуті в ліктях, лікті не розставлені в сторони, а ледь торкаються корпусу. Спина пряма, ноги ледь зігнуті, одна нога попереду. Передача виконується швидким і різким розгинанням рук в бік партнера, закінчується передача енергійним, хльостким рухом кистями. Одночасно із розгинанням рук розгинаються ноги.
	6. Навчальна гра «Вибий м’яч».	5-6 хв	У кожного учня баскетбольний м’яч. Гравці виконують ведення м’яча, не беручи м’яч в руки. Не порушуючи правил ведення м’яча, гравці намагаються вибити м’яч у суперника, в той самий час захистити свій м’яч від суперника.

			Той, хто втратив м’яч вибуває з гри. Перемагає команда, гравці якої залишаться з м’ячем.
	7. Рухлива гра «Веретено».	5 хв	Гравці отримують палички, які з’єднані мотузкою довжиною 3 м. Після сигналу гравці починають накручувати мотузку на палицю. Перемагає учасник, який швидше накрутить мотузку до середини.
Заключна частина (3 хв)	1. Шикування в одну шеренгу.	До 30 с	За зростом біля лінії.
	2. Підведення підсумків уроку.	1 хв	Відзначити найактивніших.
	3. Організований вихід із спортивного залу.	До 30 с	В колону по одному.

2. План-конспект уроку фізичної культури для учнів 4-х класів.

Анотація. В даній розробці наведена модель сучасного уроку фізичної культури з теми «Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики для учнів 4-х класів. Урок відповідає принципам НУШ, де включено як традиційні, так і сучасні інноваційні засоби і методи фізичного виховання, що дає змогу підвищити інтерес учнів до уроків фізичної культури, зробити їх більше яскравими та емоційними.

Вчитель: Савицька Ольга Любомирівна

Тема . Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики.

Мета. Розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

Завдання уроку.

Навчальні.

1.Ознайомити з комплексом загальнорозвиваючих вправ з малими масажними м’ячами.

2.Удосконалювати вміння з підкидання та ловіння м’яча.

Розвиваючі.

1.Сприяти розвитку функції рівноваги (вправи на масажних півсферах), спритності та влучності засобом фізичних вправ, рухливих ігор та естафет.

2.Сприяти формуванню правильної постави.

Виховні.

Виховувати інтерес до виконання фізичних вправ, дисциплінованість.

Дата проведення: 16.12.2020.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар та обладнання: малі масажні м’ячі (80 штук), фішки (на кожного учня), кошики для іграшок (2 штуки), масажні півсфери (по 2 на кожного учня), магнітофон.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)	1.Шикування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань на урок. 2. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. 3. Організаційні вправи: повороти на місці. 4.Різновиди ходьби з масажними м'ячами: • ходьба на носках, перекочуючи м′яч між долонями; • ходьба на п′ятках, почергово стискаючи м′яч лівою та правою руками; • ходьба з високим підніманням стегна, передаючи м′яч під стегном; • ходьба в присіді, прокочуючи м′яч по підлозі. 5.Біг у повільному темпі з передачею м′яча навколо тулуба. 6.Комплекс ЗРВ з малими масажними м′ячами: • В.п.- о.с., м′яч у лівій. 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору. Передати м′яч у праву руку; 3 – руки в сторони; 4 – в.п.	До 1 хв До 1 хв До 1 хв 3-4 хв До 1 хв 7-8 хв 6-8 разів 6-8 разів	Звільнені від фізкультури учні виконують обов'язки помічника вчителя. Чітке виконання команд. Учні беруть по одному масажному м′ячу. Виконувати в колоні по одному, дистанція 2 кроки. Спина пряма. Стежити за диханням. Клас перешикувати у 4 шеренги уступами. Руки випрямляти повністю. Слідкувати за

	5 – 8 – те ж саме. • В.п.- о.с.,м′яч у лівій. 1 – руки вгору, передати м′яч у праву; 2 – передати м′яч внизу за спиною у ліву. • В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. м′яч у лівій. 1-4 – підніматися на носки, стискаючи м′яч лівою; 5 -8 – те ж саме, стискаючи м′яч правою. • В.п. – те ж саме. Прокручування м′яча долонями. • В. п. – стійка ноги нарізно, руки визу, м′яч у лівій. 1 – нахил вліво, залишити м′яч на підлозі; 2 – в.п.; 3 – нахил вліво, взяти м′яч; 4 – повернутися у в.п. і передати м′яч у праву; 5 -8 – те ж саме в іншу сторону. • В.п. – те ж саме. Прокочування м′яча по підлозі вісімкою між ногами. • В.п. – упор сидячи ззаду, м′яч затиснутий між стопами. 1 -7 – сід кутом, утримуючи м′яч; 8 – в.п. • В.п. – стійка ноги нарізно, руки	4 рази До 30 с 8 разів До 30 с 3-4 рази 8-10 разів	поставою. Добре натискати на м′яч. Тулуб не нахиляти вперед. Ноги в колінах не згинати. На спину не лягати, ноги прямі. Слідкувати за поставою.

	вниз, м′яч у лівій. 1 – присісти, залишити м′яч на підлозі; 2 – в.п.; 3 – присісти взяти м′яч; 4 – в.п. • Стрибки на двох з поворотами на 90 ∗, затиснувши м′яч стопами.	4 рази	
Основна частина (20 хв)	1.Вправи з підкидання та ловіння малого масажного м′яча: • Підкинути м′яч угору, зробити оплеск за спиною і спіймати; • Підкинути м′яч угору, торкнутися руками до плечей і спіймати; • Підкинути м′яч угору, зробити оплеск перед собою, за спиною і спіймати; • Підкинути м′яч угору, присісти, торкнутися руками підлоги і спіймати. 2.Вправи на масажних півсферах: • Стоячи на півсферах, передавати м′яч з однієї руки в іншу; • 1 – 7 – стійка на півсфері на лівій, стискаючи м′яч лівою рукою; 8 – стати на підлогу; Те ж саме, стоячи на правій нозі;	5-6 хв До 1хв До 1 хв До 1 хв До 1 хв 9-10 хв 30 с 4 рази	Учні стоять так, як при ЗРВ. Контроль м′яча. Перейти чотирма колонами на іншу сторону зали, де розташовані масажні півсфери (по дві на кожного учня), тримаючи м′яч у руках. Після кожного завдання 10 с стояти на

	• Стійка на півсферах із заплющеними очима, перекидаючи ′яч з однієї руки в іншу; • Стоячи на півсферах, невисоко підкидати та ловити м′яч, вдаряти м′яч об підлогу та ловити після відскоку; • Стійка на перевернутих півсферах, м′яч тримати у руці; • Те ж із заплющеними очима. М′ячі покласти у кошик. 3. Рухлива гра “ Влучно в ціль “.	До 1 хв До 1 хв 30 с 30 с 4-5 хв Повторити 2 -3 рази	підлозі. Слідкувати за поставою, утримувати рівновагу. Клас ділиться на 2 команди. Для кожної команди на протилежних сторонах зали підвішені на висоті.2,5 м кошики для іграшок. Посеред зали розсипані малі масажні м′ячі (≅ 80 штук). За сигналом (звучить весела музика) учні беруть по одному м′ячу і кожен закидує у свій кошик. Гра триває до останнього м′яча. Перемагає команда, у якої буде більше м′ячів у кошику.

Заключна частина (4-5 хв)	1.Ігрова вправа для формування правильної постави. 2. Шикування класу. 3. Підведення підсумків уроку. 4. Організований вихід із спортивної зали.	2 -3 хв До 30 с 1 хв До 30 с	Ходьба по залі в довільному напрямку з перевернутими фішками на голові (руки внизу). Кожен самостійно рахує скільки разів впала фішка з голови. Перемагають учні у яких найменше штрафних балів. Відзначити найактивніших.

3. План - конспект уроку фізичної культури для учнів 5-х класів.

Анотація. В цій моделі уроку задоволені базові потреби учнів в русі, в безпеці, в самоактуалізації, у визнанні. Досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом уроку з урахування стану здоров`я. Кожний учасник має можливість працювати в своєму темпі, ритмі, амплітуді. Створені умови для збагачення досвіду учнів, розвивається руховий інтелект.

Вчитель: Міщенко І.А.

Тема: Баскетбол

Мета: Удосконалення технічних прийомів гри в баскетбол. Підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Задачі уроку:

Навчальні:

1. Закріпити ведення м'яча на місці, в русі, з обводкою предметів.
2. Повторити вправи зі скакалкою (стрибки, біг зі скакалкою).
3. Вдосконалювати техніку кидка м'яча в кільце.

Розвивальні:

Розвивати швидкість, спритність, координацію рухів в грі «Виклик номерів».

Виховні:

Розвивати колективізм, взаєморозуміння в грі «Баскетбол з повітряною кулькою.

Дата проведення : 17.12.2020

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар та обладнення:

1. Баскетбольні м'ячі
2. Фішки
3. Скакалки
4. Манішки для проведення гри
5. Повітряні кульки
6. Фотоматеріали з теми «Баскетбол»

№ з/п	Зміст	Дозування	Огранізаційно-методичні вказівки
	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Шикування, привітання, повідомлення задач уроку	1 хв.	В шеренгу, за зростом, перевірити наявність учнів, дізнатись про стан самопочуття учнів
2.	Інструктаж з правил безпеки	30 с	
3.	Стройові вправи на місці: перешикування в дві шеренги	1.30 хв.	Слідкувати за поставою
4.	ЗРВ в русі: Ходьба з різним положенням рук -звичайним кроком; -на носках; -на п'ятах; -у напівприсіді; Підстрибування Біг «підтюпцем» Біг з торканням підлоги за сигналом вчителя Ходьба на відновлення дихання	2 хв.	В колоні по одному, дистанція 2 кроки Руки в сторони Руки вгору Руки на плечі Руки на поясі Дистанція 1,5 – 2 м
5.	Перешикування в колону по чотири	30 с	Дізнатись про самопочуття учнів
6.	ЗРВ на місці зі скакалкою	30 с	Через центр спортзалу
7.	**Вправа 1**. В.П – О.С : скакалка внизу, складена вчетверо 1 – руки вгору; 2 – піднятися на носки, прогнутися і потягнутися – вдих; 3-4 – В.П. – видих. **Вправа 2**. В.П - ноги на ширині плечей, скакалка внизу, складена вдвічі 1 – руки вперед в сторони, поворот тулуба вправо; 2 – В.П.; 3- те саме з поворотом вліво. 4 – В.П. **Вправа 3**. В.П - ноги нарізно на скакалці; скакалку тримати вільно за кінці	8 хв.	Тримати інтервал в шерензі *При русі рук вгору дивитися на скакалку. Руки прямі, скакалка натягнута.* *Руки прямі, скакалка натягнута.*

	1 – нахил вліво, ліва рука, згинаючись, натягує скакалку – видих; 2 – випрямитися, опускаючи ліву руку вниз – вдих; 3-4 – те ж в інший бік. **Вправа 4**. В.П. – О.С.; скакалка за головою, складена вчетверо, руки до плечей 1-3 – нахил вперед, руки вперед – видих; 4 – випрямитися, відводячи плечі назад, – вдих. **Вправа 5**. В.П.- О.С. скакалка внизу, складена вчетверо 1-2 – переступити через скакалку; 3-4 – В.П.; 5-6 – те ж іншою ногою.; 7-8 - В.П. **Вправа 7.** В.П.- О.С. скакалка за спиною. Біг на місці обертаючи скакалку вперед **.** ***Вправа 8.*** *В.П. – О.С.* Ходьба на місці, обертаючи скакалку в боковій площині. **Вправа 9.** *В.П. – О.С.* Стрибки зі скакалкою на двох ногах на місці, обертаючи скакалку вперед. ***Вправа 10.*** *В.П. – О.С.* Ходьба на місці, обертаючи		*При нахилах ноги не згинати, голову не опускати і тулуб не повертати, вага тіла розподілити рівномірно на ноги.* *При нахилі ноги не згинати. Амплітуду рухів збільшувати поступово.* *Під час виконання вправи потрібно піднімати коліно високо, при цьому дуже низько не нахилятися.* *Спину тримати прямо, голову не опускати, вправу виконувати без напруги.* Ходьба на відновлення дихання *Спину тримати прямо, голову не опускати, вправу виконувати без напруги.*

9.	скакалку в боковій площині. Перевірка домашнього завдання В.П. – О.С. 1- упор присівши 2-стрибком перейти в упор лежачи 3-8 – тримати положення «висока планка» 9- стрибком перейти в упор присівши 10- сід на двох ногах, руки вперед 11- сід на двох ногах, руки в сторони 12- сід на двох ногах, руки вгору 13- сід на двох ногах, руки вперед 14- сід на двох ногах, руки на коліна 15-В.П. -О.С. 16- глибокий вдих, руки вгору, видих, руки вниз	1 хв.	Ходьба на відновлення дихання Вправа для розвитку сили та рівноваги
Основна частина – 25 хв.			
10.	Вправи з баскетбольними м’ячами Гра «Виклик номерів» Завдання для виконання: -Б/м’яч передати за спиною та підняти вгору; - Б/м’яч передати за спиною, виконати удар об підлогу та підняти вгору;	4 хв.	В колонах зімкнутися Учні шикуються в паралельні колони і розраховуються по порядку номерів. Перед командами на відстані 10-12 м знаходяться баскетбольні м'ячі. Вчитель для виконання завдання викликає учня, називаючи номер в будь-якій послідовності Основні рухи виконують ліктьовий і променезап`ястковий

			суглоби. Ноги необхідно згинати,
11.	Ведення м’яча на місці. -ведення м’яча зі зміною висоти відскоку	3 хв.	щоб зберігати положення рівноваги і швидко змінювати напрямок руху. Тулуб злегка
12.	Ведення м’яча в русі. -ведення м’яча зі зміною висоти відскоку; -ведення м’яча з передачею за спиною з ударом о підлогу	6 хв.	подають вперед плече і рука, вільна від м`яча, повинні не допускати суперника до м`яча . Правильно змінювати руку- коли обводимо фішку працюємо «дальньою» рукою
13.	Ведення м’яча з обводкою предметів	3 хв.	Показати учням фотоматеріали
14.	Теоретичні відомості про баскетбол: Що таке слем-данк? Один із найвидовишних кидків, під час якого баскетболіст вистрибує вгору і однією або двома руками кидає м’яч в кільце.	2 хв.	
15.	Кидки м’яча в кільце однією рукою від плеча, двома руками від грудей (дівчата) Гра «Баскетбол з повітряною кулькою»	5 хв.	Гра проводиться окремо для хлопців і дівчат Грають дві команди по 5-6 чолоків. Гравці кожної команди, ударяючи по кульці рукою, намагаються направити кульку до щита суперника. Перемагає
16.	.	3 хв.	команда, в якій кулька більше разів доторкнеться до щита суперника.
Заключна частина – 5 хв.			
17.	Шикування, ходьба в колоні для відновлення дихання	1 хв.	Дізнатись про стан самопочуття
18.	Підведення підсумків уроку, домашнє завдання	2 хв.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хл.-12 разів; дівч.-8 разів)
19.	Організований вихід зі спортзалу	1 хв.	

4. План - конспект уроку фізичної культури для учнів 5-х класів.

Анотація: Наведена модель сучасного уроку фізичної культури з баскетболу для учнів 5 класу як приклад забезпечення диференційного підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров`я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами.

Вчитель : Середа А.І.

Тема: Баскетбол.

Мета: Удосконалення технічних прийомів гри в баскетбол. Підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Завдання:

Навчальні:

1. Закріпити техніку ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей, та однією рукою від плеча на місці.
2. Повторити техніку ведення м'яча у русі.

Розвивальні:

Сприяти розвитку швидкості, спритності, почуття м'яча, реакції засобами рухливих естафет.

Виховні:

1. Виховувати ініціативність, відповідальність, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.
2. Підвищувати інтерес до занять фізичною культурою і спортом.
3. Формувати свідоме ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя.

Дата проведення: 18.12.2020

Місце проведення: спортивна зала

Інвентар та обладнання: секундомір, баскетбольні м'ячі, фішки, щити з кошиками, свисток.

Зміст навчального матеріалу	Дозування		Організаційно-методичні вказівки
	о.	п.	
Підготовча частина (12-14 хв.)			
1. Організація учнів до уроку: • шикування за групами фізичної підготовленості • привітання • повідомлення завдань уроку • підрахунок ЧСС	**2 хв.** 1 хв. 10 с 20 с 10 с		**Фронтальний метод** Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів та самопочуття. *– Всім доброго здоров'я!* Норма: 14-15 уд. (84-90 уд./хв.)
2. Вікторина – *Як перекладається з англійської мови слово баскетбол?* (Кошик, м'яч) – *Де зародилася гра у баскетбол?* (США) – *У чому полягає суть гри?* – *Скільки гравців в одній команді?* (5) – *Де саме і як розпочинається гра у баскетбол?* (З середини поля з розіграшу спірного кидка між гравцями протилежних команд.) – *Який м'яч важчий баскетбольний, волейбольний чи футбольний?*	**45 с**		Підвести підсумок. Похвалити дітей

3. Скарбничка цікавого – *А чи знаєте ви чому нумерація на майках баскетболістів у чемпіонаті України починається з четвірки? Спробуйте знайти відповідь в різних джерелах інформації*	**15 с**		Спонукаю до пошуку інформації
4. Повторення правил безпеки	**45 с**		*– Яких правил безпечної поведінки на уроках з баскетболу треба дотримуватись?*
5. Стройові вправи (повороти на місці)	**15 с**		Виконати за командами
6. Загальна фізична підготовка: • <u>різновиди ходьби з тенісними м'ячами;</u> (на носках, на п'ятах, перекатом з п'яти на носок, на зовнішній (внутрішній) стороні стопи, у напівприсіді, у повному присіді) • <u>різновиди бігу;</u> (Рівномірний, з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки назад, приставними кроками правим і лівим боком) • <u>повільна ходьба з махами рук</u> • <u>комплекс ЗРВ на місці.</u>	**10 хв.** 1 хв. 2 хв. 1 хв. 6 хв.	**9 хв.** 1 хв. 1 хв. 1 хв. 6 хв.	**Фронтальний метод** Стежити за правильною поставою Учні підготовчої групи переходять на ходьбу по маленькому колу Перешикування в 2 колони розведенням. *– На ліво по два кроком, руш! Дистанція в колоні 1,5м* Показує вчитель

Основна частина (26-28 хв.)			
7. Спеціальна фізична підготовка: • повторити стійки баскетболіста та техніку пересування в захисті • ловіння та передача м'яча двома руками від грудей • ловіння та передача м'яча однією рукою від плеча • ведення м'яча з просуванням уперед у повільному темпі, відстань між учнями 8-10 метрів	**10 хв.** 30 с 10 кид. по 5 кожною рукою по 5 р.	**8 хв.** 30 с 8 кид. по 4 кожною рукою по 4р.	Приставними кроками вправо, вліво, спиною уперед. При бігу ковзати по майданчику, не вистрибувати **Робота в парах.** Невеликими коловими рухами рук уперед-вниз і на себе (робиться замах) при одночасному згинанні ніг у колінах, вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги. Потім, повністю розгинаючи ноги, одночасно випрямляються руки вперед і передача закінчується захлесним рухом кистей. Вага тіла у цей момент переноситься на ногу, що стоїть попереду Ведення м'яча здійснюється по черзі до партнера, обведення його і повернення на місце. Голову під час ведення не опускати, м'яч повинен відскакувати від підлоги до рівня поясу
8. Спортивні естафети 1) «Виклик номерів» 2) Ведення м'яча на швидкість	**10 хв.**	**10 хв.**	**Поділити клас на команди** *Оббігти орієнтир і повернутися на місце.*

3) «М'яч капітану» 4) Кидки м'яча двома руками у кошик з відстані 1,5 м			*Спочатку правою рукою, обвести орієнтир і назад вести м'яч лівою.* *Передача м'яча двома руками від грудей.* *Підраховується загальна кількість попадань командою.*
9. Підрахунок ЧСС	10 с	10 с	20-24 уд. (120-144 уд./хв.)
10. Гра «Відніми м'яч» Завдання: Не допускати пересування по майданчику без ведення м'яча. Не допускати ведення м'яча двома руками	**7 хв.**	**7 хв.**	Грають волейбольним м'ячем хлопці окремо від дівчат. Слідкувати за дотриманням учнями правил гри
Заключна частина (3-5 хв.)			
1. Шикування в одну шеренгу. 2. Вправи на розслаблення. 3. Підрахунок ЧСС 4. Підсумок уроку. Оцінювання. 5. Домашнє завдання: Віджимання від підлоги. 6. Організований вихід із зали	30 с 1 хв. 10 с 2 хв. хл.– 4 х 10 разів, дів.– 4 х 5 разів 10 с		За командою вчителя. Під музику для релаксації відновити дихання і ЧСС до 90 – 100 уд./хв. Визначити кращих. Об'єктивність оцінювання. Розповісти, пояснити. В колону по одному, дистанція 0,5 м

ДОДАТКИ

Урок з фізичної культури
вчителя вищої категорії, «учителя- методиста»
Міщенко Ірини Анатоліївни

Урок з фізичної культури
вчителя вищої категорії, «учителя- методиста»
Савицької Ольги Любомирівни

Урок з фізичної культури
вчителя вищої категорії, «старшого вчителя»
Партоли Тетяни Іванівни

Урок з фізичної культури
вчителя вищої категорії, «старшого вчителя»
Середи Антона Ігоровича