

"Передача м'яча"

Автор: Осіпов Олег Ігорович

План-конспект

З фізичної культури для учнів 4-х класів

Тема: Школа м'яча

Завдання: 1. Навчити дітей передачі м'яча.

2. Розвивати координацію рухів, спритність, уміння працювати в команді.

3. Виховувати інтерес до занять фізичною культурою, дружні стосунки.

Тип уроку: комбінований.




Місце проведення: спортзал.

Інвентар: прапорці, м'ячі, м'ячі для фітнесу.

Дата проведення:

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	5 хв.	Шикування у колоні по одному.
1. Організований перехід до місця занять. Інс-ж з без. ж. д.	1 хв.	
2. Шикування. Постановка завдань уроку. Повороти на місці Різновиди ходьби: на носках, п'ятках. Стрибки. Різновиди бігу: правим, лівим боком, з високим підніманням стегна	4 хв.	Інструктаж з безпеки жизн. діяльн.

Загальнорозвивальні вправи з прапорцями:	10 хв.	Контроль Ч.С.С.
1. В.п. о.с. 1.руки з прапорцями вперед,2. руки вгору,3 руки в сторони,4. В.п.	7 разів	Через ліве плече. Фронтальний метод. організації діяльності учнів. Стежити за правильним диханням.
2. В.п.о.с., руки в сторони.1.прямі руки схрестити перед собою, 2. В.п.,3. прямі руки схрестити над головою, 4. В.п.	8 разів	Руки прямі.
3. В.п. о.с. 1. підняти руки вгору, ліва нога назад нба носок, 2. В.п.3. те ж з правою ногою, 4. В.п.	6 разів	Прогнутися назад.
4. В.п. стійка ноги нарізно, руки вперед. 1.поворот тулуба ліворуч, руки в сторони. 2 В.п. 3. те ж праворуч, 4. В.п.	7 разів	Прогнутися назад.Руки парямі.
5. В.п. стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1.нахил тулуба вперед, дістати правою рукою ліву ногу.2. В.п. 3. нахил тулуба вперед, дістати лівою рукою праву ногу. 4. В.п.	8 разів	Ноги в колінах не сгибати.
6. В.п.о.с. 1-4 напівприсід з почерговими рухами рук вперед, назад	6 разів	
7. В.п. стійка ноги нарізно, руки вгорі. 1. нахил тулуба вперед, 2 присісти , руки вперед, 3. нахил тулуба вперед, 4. В.п.	7 разів	Спину тримати прямою.

<p>8. В.п. о.с, руки в сторони. 1. напівприсід, руки навхрест на коліна. 2. випрямитись, руки в сторони, ліву ногу вперед на п'ятку. 3.напівприсід, руки навхрест на коліна. 4.випрямитись,руки в сторони, праву ногу вперед на п'ятку.</p>	7 разів	Прогнутися.
<p>9. Вп. о.с. 1. стрибком ноги нарізно, руки навхрест над головою. 2. В.п., 3,4. те ж.</p>	8 разів	Слідкувати за диханням.
<p>10. В.п. о.с. 1.руки через сторони вгору (вдих), 2.нахил вперед ,руки вниз (видих) 3,4. те ж.</p>	7 разів	Вдох носом, видох ротом
<p>Основна частина</p>	25хв.	
<p>1.Передача м'яча над головою.</p>	4 хв.	
<p>2. Передача м'яча між ногами.</p>	4 хв.	
<p>3.Зустрічна естафета.</p>	4 хв.	

4.Передай м'яча капітану.	4 хв.	
5.Естафета на м'ячах для фітнесу.	4 хв.	
6.Естафета біг з м'ячами.	5 хв.	
Заклучна частина	5 хв	
1. Шикування. Заспокійлива гра "Снайпер"	3хв	
2. Підбиття підсумків.	1хв	Зауваження.Оцінки.
3. Організований перехід до класу.	1хв	В колону по одному