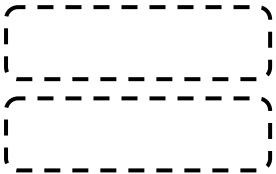




План-конспект
Відкритого уроку з фізичного виховання
для учнів 4 класу

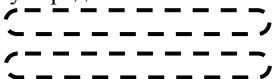
Завдання:

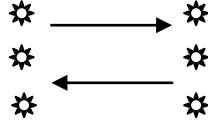


1. Формувати ціннісне ставлення до власного здоров'я та необхідність розвитку фізичних якостей та рухових здібностей;
2. Вчити і застосовувати основні елементи техніки і тактики гри баскетбол: ведення, зупинки, повороти, передачі, кидки. Знайомитися з правилами гри та технікою безпеки під час занять баскетболом;
3. Сприяти оздоровленню учнів за допомогою рухової активності, формуванню фізичних якостей та розширенню рухових здібностей.

Інвентар: баскетбольні м'ячі (12 шт.), стійки для обведення (9 шт.).

| Частина заняття | Зміст | Дозування | Інтенсивність | О.М.В. |
|------------------------|--|-----------|---------------|---|
| Вступна частина | <p>Шикування, сповіщення мети і завдань заняття; Виміряти ЧСС, перевірка самопочуття; Стройові вправи на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороти на місці направо, наліво, кругом; - перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки; <p>Ходьба та її різновиди з елементами коригуючої гімнастики для постави:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках руки на поясі; - на носках руки вгору; - на п'ятках руки за головою; - на зовнішній стороні стопи руки за головою; - на внутрішній стороні стопи руки на поясі; - з підніманням з п'ятки на носок руки на поясі; - з високим підніманням стегна руки на поясі; - з високим підніманням стегна руки в сторони; - приставним кроком; | | низьк | <p>В одну шеренгу. Методом опитування та по зовнішнім ознакам.</p> |
| | <p>Біг. Перешикування в колону по чотири; Виміряти ЧСС; Комплекс ЗРВ:</p> <p>1. Вправа потягуючого характеру (різновиди) ВП – ноги на ширині плечей: 1,2 – руки через сторони вгору; 3,4 – руки через сторони вниз.</p> | | низьк | <p>В одну шеренгу Розрахуватись на 1-й, 2-й В колону по два з ходьбою в обхід, темп спокійний: 1-ші номери в обхід наліво 2-гі номери в обхід направо</p>  |
| | <p>2. ВП – ноги на ширині плечей, руки вперед в „замок”: - кругові оберти в кистьових суглобах.</p> | | низьк |  |
| | | | | <p>В колону по одному Наліво по 4</p>  <p>Між вправами для стабілізації ЧСС проводити короточасні вправи на відновлення дихання</p> |

Вступна частина (7-9')

| Частина заняття | Зміст | Дозування | Інтенсивність | О.М.В. |
|-----------------|--|-----------|---|--|
| | <p>3. ВП – ноги на ширині плечей , руки вперед: - кругові оберти в ліктьових суглобах.;</p> <p>4. ВП – ноги на ширині плечей , руки вперед: - кругові оберти в плечових суглобах.</p> <p>5. Нахили вперед (різновиди) ВП – ноги на ширині плечей , руки на поясі: 1. - нахил вперед, руки в сторону; 2. – ВП; 3,4. - Те ж саме ;</p> <p>6. ВП – ноги на ширині плечей , руки на поясі: 1. - прогнутися назад; 2. – ВП; 3. – те ж саме;</p> <p>7. Повороти (різновиди) ВП – ноги на ширині плечей , руки на поясі: 1. – поворот вліво, руки в сторони; 2. – ВП; 3,4 – в іншу сторону;</p> <p>8. ВП – ноги на ширині плечей , руки на поясі: 1. – поворот вліво з розведенням рук в сторони; 2. – ВП; 3,4 – в іншу сторону;</p> <p>9. Махи ногами ВП-ОС 1. – руки в сторони, мах лівою в сторону; 2. – ОС; 3. – руки в сторони, мах правою в сторону; 4. – ОС;</p> <p>10. ВП – руки за головою, ноги на ширині плечей: 1. – присідання; 2. – ВП; 3,4 – те ж саме;</p> <p>11. ВП – ОС, 1. – стрибок, ноги нарізно, хлопок в долоні над головою; 2. – ВП; 3,4 – те ж саме.</p> <p>Ходьба Виміряти ЧСС Біг в чергуванні з ходьбою і виконанням вправ по звуколідеру - приставним кроком правим та лівим боком - спиною вперед; - з виконанням поворотів на 180°, 360°. - з високим підніманням стегна - з закидом гомілки - підскоком з круговими обертами рук Виміряти ЧСС</p> | | <p>серед</p> <p>серед</p> <p>серед</p> <p>серед</p> <p>серед</p> <p>серед</p> <p>серед</p> <p>серед</p> <p>серед</p> <p>серед</p> <p>серед</p> <p>серед</p> | <p>Методом показу.</p> <p>Дихання довільне.</p> <p>Давати вказівки по виправленню постави та вірного виконання вправ</p> <p>На місці з виконанням вправ на встановлення дихання В колону по одному, по 2 в обхід наліво і направо, темп руху середній.</p>  |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------------------------------|---|---|
| <p>Основна частина (27-29)</p> | <p>Перешиккування в дві шеренги Ведіння баскетбольного м'яча: - правою; - лівою; Виміряти ЧСС Передача двома від грудей після ведіння і зупинки Виміряти ЧСС</p> <p>Передача двома від грудей в русі</p> <p>Ведіння м'яча навк. стій. «дальною рукою» Перешиккування трійками (ігрові завдання з передачами м'яча і зміною з вільним гравцем) Виміряти ЧСС Перешиккування в колону по чотири Виміряти ЧСС</p> <p>Естафета з перенесенням м'яча Естафета з передачею м'яча під ногами Естафета з передачею м'яча над головою</p> <p>Виміряти ЧСС</p> <p>Кидки м'яча в кошик</p> <p>Рухлива гра «Перехопи м'яч» Рухлива гра «М'яч капітану» Перешиккування в колону по одному</p> | | <p>серед</p> <p>серед</p> <p>серед</p> <p>серед</p> <p>Висок</p> <p>серед</p> |  <p>Перевірити інд. діапазон</p> <p>в парах</p>   <p>Метод змагальний</p> <p>Метод груповий (командний), стоячи збоку від щита на відстані 1,5 м</p> <p>Метод груповий: окремо хлопчики і дівчатка</p> |
| <p>Заключна частина(3-5')</p> | <p>Вправи на розслаблення: - стоячи, руки вгору розслаблено опустити руки вниз, з напів-нахилом вперед виконати пасивне погойдування руками вправо та вліво - стоячи на одній нозі, захватом рук під бедро підняти зігнуту ногу. Відпускаючи захват, „кинути” ногу донизу.</p> <p>Рухлива гра „Відчуття часу”;</p> <p>Виміряти ЧСС; Шиккування; Підведення підсумків уроку домашнє завдання.</p> | <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> | <p>низьк</p> <p>низьк</p> <p>низьк</p> | <p>Метод організації - колективний</p> <p>В одну шеренгу</p> |

Конспект склав вчитель Юхимчук С.О.