

## План-конспект уроку

**Клас:** 2 клас

**Тема.** Метання малого м'яча у ціль.

**Мета:** допомогти учневі опанувати навичкою метання малого м'яча у мішень;

розвивати спритність, координацію, орієнтацію в просторі, окомір;

виховувати мотивацію до бережливого ставлення до власного здоров'я.

**Учні знатимуть:** що необхідно зробити, щоб не зашкодити здоров'ю під час метання малого м'яча.

**Учні вмітимуть:** виконувати метання малого м'яча.

**Інвентар:** малі м'ячі, кеглі, фішки.

**Місце проведення:** спортивно-ігрова кімната, мала спортивна зала.

### Хід заняття

№	Зміст уроку	Дозування	Навчально-методичні вказівки
<b>I</b>	<b>Підготовча частина</b>	15'	
	1. Шикування.	30''	У шеренгу
	2. Організаційні вправи: «право-руч», «ліво-руч», «кру-гом».	30''	По команді
	3. Ходьба:	1 '30''	З дотриманням правильної постави
	○ на носочках,		Руки доверху
	○ на п'яточках,	1 '50''	Руки на поясі
	○ напівприсівши,	30	Руки за спину
	○ присівши.	1'	Руки на коліна
	4. Біг:	6'	У повільному темпі
	зі зміною напрямку		По сигналу
	5. Ходьба		З відновленням дихання
	5. Перешікування		В колону по два
	6. Комплекс ЗРВ (з малим м'ячем.)		Повторити 6-8 разів.
	<b>1. Піднімання м'яча.</b> В.П. – О.С., м'яч у правій руці. 1-Відставити ліву ногу назад на носок, м'яч – доверху, прогнутись. Видих.		
	2- В.П., м'яч -у ліву руку. Вдих.		
	3- Відставити праву ногу назад на носок, м'яч – доверху, прогнутись. Видих.		Повторити 6-8р.

<p>4- В.П., м'яч у правій руці</p> <p><b>2. Передача м'яча над головою.</b> В.П. – О.С., м'яч у правій руці. 1-Підняти руки дугами доверху, м'яч- у ліву руку. 2- Опустити руки дугами донизу. 3- Підняти руки дугами доверху, м'яч - у праву руку. 4- Опустити руки дугами донизу.</p> <p><b>3. Передача м'яча навколо тулуба.</b> В.П. – О.С., м'яч у правій руці. 1-Передати м'яч спереду у ліву руку. 2-Передати м'яч ззаду у праву руку. 3- Передати м'яч спереду у ліву руку. 4- Передати м'яч ззаду у праву руку.</p> <p><b>4. «Вісімка».</b> В.П.- широка стійка, нахил – донизу. 1-Передати м'яч спереду - назад з правої у ліву руку під ногами. 2-Передати м'яч спереду - назад з лівої у праву руку під ногами. 3- Передати м'яч спереду - назад з правої у ліву руку під ногами. 4- Передати м'яч спереду- назад з лівої у праву руку під ногами.</p> <p><b>5. Передача під коліном.</b> В.П. – О.С., м'яч у правій руці. 1-Підняти праву ногу, передати м'яч у ліву руку під коліном. 2-В.П., м'яч у лівій руці. 3- Підняти ліву ногу, передати м'яч у праву руку під коліном 4-В.П., м'яч у правій руці.</p> <p><b>6. Випади вперед.</b> В.П. – О.С., м'яч у правій руці. 1-Впад вперед правою ногою, м'яч - у ліву руку за спиною. 2-В.П., м'яч у лівій руці. 3- Впад вперед лівою ногою, м'яч - у праву руку за спиною. 4- В.П., м'яч у правій руці.</p> <p><b>7. Випади в сторони.</b></p>	<p>1'</p>	<p>Повторити 6-8р.</p> <p>Повторити 6-8р.</p> <p>Повторити 6-8р.</p> <p>Повторити 6-8р.</p> <p>Повторити 6-8разів.</p>
--	-----------	--

	<p>В.П. – О.С., м'яч у правій руці.  1-Випад вправо, пряма рука - вправо.  2-В.П., м'яч передати у ліву руку.  3-Випад вліво, пряма рука – вліво.  4- В.П., м'яч передати у праву руку.  <b>8. Присідання.</b>  В.П. – О.С., м'яч у правій руці.  1- Присісти, м'яч - доверху.  2-В.П., м'яч передати у ліву руку.  3-Присісти, м'яч - доверху.  4- В.П., м'яч передати у праву руку.  <b>9. «Пружинка».</b>  В.П. – О.С., права рука витягнута вперед, м'яч у правій руці.  1-4 –«Жим» м'яча правою – м'яч доверху.  1-4 –«Жим» м'яча правою – м'яч донизу.  1-4 –«Жим» м'яча лівою – м'яч доверху.  1-4 –«Жим» м'яча лівою – м'яч донизу.  7. Правила техніки безпеки під час естафет та бігу.</p>		<p>Повторити 6-8разів.</p> <p>Повторити 3-4 рази.</p>
<p><b>II</b></p>	<p><b>Основна частина</b></p> <p>1. Розподіл на групи.  2. Вправи з малим м'ячем.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• підкидання м'яча,</li> <li>• підкидання м'яча з оплеском</li> <li>• одноразове ведення</li> <li>• багаторазове ведення</li> <li>• гра «Я знаю 5 ...»</li> </ul> <p>3.Метання малого м'яча у мішень з відстані 3-4м  4. Гра «Влучити в ціль»  5. Естафети</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Виклик номерів»</li> </ul>	<p>20</p>	<p>Демонстрація  Фронтальний метод.  Правою підкидаємо,  двома – ловимо,  Лівою підкидаємо,  двома – ловимо,  Підкинути м'яч –  зробити оплеск –  зловити  Контролювати м'яч  -  -  -  -</p> <p>В групах</p> <p>3 місяця</p>

	• «Швидкий м'яч»		
<b>III</b>	<b>Заключна частина</b> 1. Шикування. 2. Організаційні вправи.  3. Рефлексія. - «де ви в звичайному житті можете застосувати...?» 4. Підсумок уроку.	5' 1' 1' 1' 2'	У шеренгу. Ходьба з відновленням дихання

## План-конспект уроку

**Клас:** 3 клас

**Тема.** Витривалість - фізична якість людини.

**Мета:** опанування навички бігу в рівномірному темпі;  
загартування організму, розвиток витривалості, гнучкості, координації;  
виховування морально-вольові якостей учнів.

**Учні знатимуть:** що необхідно зробити, щоб підвищити працездатність.

**Учні вмітимуть:** робити дозоване навантаження для збільшення працездатності організму.

**Інвентар:** кеглі, фішки.

**Місце проведення:** стадіон.

### Хід заняття

№	Зміст уроку	Дозування	Навчально-методичні вказівки
<b>I</b>	<p><b>Підготовча частина</b></p> <p>1. Шикування.</p> <p>2. Організаційні вправи:</p> <p>3. Пульсометрія</p> <p>4. Біг: зі зміною напрямку</p> <p>5. Ходьба</p> <p>6. Перешикування.</p> <p>7. Комплекс ЗРВ № 2.</p> <p><b>1. Нахили голови вперед – назад.</b> В.П. – О.С. 1-Нахил голови –вперед. 2-В.П. 3-Нахил голови – назад. 4- В.П.</p> <p><b>2. Прогинання</b> В.П. – О.С. 1-Прогнутись, руки –доверху, пр. нога -назад на носок, подивитись ввверх, вдих. 2 –О.С. 3-.....З лівої ноги, 4-О.С.</p> <p><b>3. Нахили тулуба вправо – вліво.</b> В.П. –О.С., руки на поясі. 1-2- нахили тулуба вправо.</p>	<p>14.15’</p> <p>30’’</p> <p>30’’</p> <p>2 ‘30’’</p> <p>1’ 15’’</p> <p>30</p> <p>1’</p> <p>7’</p>	<p>У шеренгу</p> <p>По команді</p> <p>Демонстрація точок для пульсометрії.</p> <p>Фронтальний метод.</p> <p>У повільному темпі</p> <p>З відновленням дихання</p> <p>В колону по два</p> <p>Повторити 7-8 разів.</p> <p>Повторити 7-8 разів.</p> <p>Повторити 7-8 разів.</p>

	<p>3-4-Нахили тулуба вліво.</p> <p><b>4. Нахили тулуба вперед – назад.</b> В.П. –О.С., руки на поясі. 1-2- нахили тулуба вперед. 3-4-Нахили тулуба назад.</p> <p><b>5. «Млин».</b> В.П. – широка стійка, нахил-вперед, руки в сторони. 1, 4-Правою рукою до лівого носочка,ліва – доверху. 2, 3 –Лівою рукою до правого носочка, прав – доверху.</p> <p><b>6. Присідання.</b> В.П.:О.С. 1-Руки – доверху. 2-Нахил донизу, руки – до носків. 3-Присісти, руки вперед. 4-В.П.</p> <p><b>7. Стрибки – зміна положень ніг.</b> В.П.- Прав на крок уперед, руки на поясі. 1-4 Зміна положень ніг стрибком.</p> <p><b>8. Відновлення дихання.</b> В.П.:О.С. 1- Вдих, руки через сторони – доверху. 3-4 –Видих, руки через сторони – донизу. 8. Правила техніки безпеки під час естафет та бігу.</p>		<p>Повторити 7-8 разів.</p> <p>Повторити 7-8 разів.</p> <p>Повторити 7-8 разів.</p> <p>Повторити 7-8 разів.</p> <p>1’ Повторити 7-8 разів.</p>
<b>II</b>	<p><b>Основна частина</b></p> <p>1. Розподіл на групи.</p> <p>2.Естафети</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Виклик номерів»</li> <li>• «Пострибайко»</li> </ul> <p>3. Біг поперемінно з ходьбою</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Біг по колу</li> <li>○ Ходьба <ul style="list-style-type: none"> <li>-Випадами</li> <li>-З нахилами</li> </ul> </li> <li>○ Біг</li> </ul>	<p>26’</p> <p>5’</p> <p>6.45’</p> <p>1.15’</p> <p>1’</p> <p>1.15’</p>	<p>Демонстрація</p> <p>Теорія. У повільному темпі, тримати рівномірний темп з відновленням дихання</p> <p>У повільному темпі,</p> <p>Тягнутись до носочків ніг</p> <p>Орієнтир - фішки</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ходьба</li> <li>-Випадами</li> <li>-З нахилами</li>   <li>○ Біг</li> <li>○ ходьба</li> <li>-Випадами</li> <li>-З нахилами</li> </ul> <p>4. Пульсометрія</p> <p>5. Гра « Мисливці та качки»</p>	<p>1’</p> <p>1.15’</p> <p>1’</p> <p>1’</p> <p>13’</p>	<p>З відновленням дихання</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Тягнутись до носочків ніг</p> <p>Орієнтир - кеглі.</p> <p>З відновленням дихання</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Тягнутись до носочків ніг</p>
<b>III</b>	<p style="text-align: center;"><b>Заключна частина</b></p> <p>1. Шикування.</p> <p>2. Організаційні вправи.</p> <p>3. Рефлексія:</p> <p>-«де ви в звичайному житті можете застосувати...?»</p> <p>- «розкажіть про свій емоційний стан під час уроку і в його кінці...»</p> <p>4. Підсумок уроку.</p>	<p>5’</p> <p>1’</p> <p>1’</p> <p>1’</p> <p>2’</p>	<p>У шеренгу. Ходьба з відновленням дихання</p>