

План-конспект уроку

Клас: 1 клас

Тема. *Опанування вправ з великим м'ячем.*

Мета: опанувати навички тримати та передавати великий м'яч;
розвивати спритність, координацію, орієнтацію в просторі;
формувати мотивацію постійного самовдосконалення.

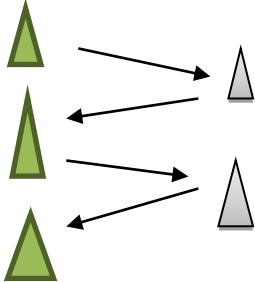
Учні знатимуть: що їм необхідно робити для самовдосконалення.

Учні вмітимуть: передавати, котити, ловити м'яч.


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

Місце проведення: спортивна зала.

Хід заняття

№	Зміст уроку	Дозування	Навчально-методичні вказівки
I	<p>Підготовча частина</p> <p>1. Шикування.</p> <p>2. Організаційні вправи.</p> <p>3. Ходьба:</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin: 10px 0;"> <div style="flex: 1;"> <p>на носочках, на п'яточках, напівприсівши, присівши.</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div> <p>4. Рівномірний біг.</p> <p>5. Ходьба</p> <p>5. Перешикування</p> <p>6. Комплекс ЗРВ (з малим м'ячем.)</p> <p>1.Піднімання м'яча. 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. 4- В.П., м'яч у правій руці</p> <p>2.Передача м'яча над головою. В.П. – О.С., м'яч у правій руці. 1-Підняти руки дугами доверху, м'яч- у ліву руку.</p>	<p>11'30</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>1 '30</p> <p>1'</p> <p>30</p> <p>1'30</p> <p>5'</p>	<p>У шеренгу</p> <p>По команді</p> <p>З дотриманням правильної постави</p> <p>Руки доверху</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Руки за спину</p> <p>Руки на коліна</p> <p>У повільному темпі</p> <p>З відновленням дихання</p> <p>У колону по чотири</p> <p>Повторити 6-8 разів</p> <p>Повторити 6-8 разів.</p>

<p>2- Опустити руки дугами донизу. 3- Підняти руки дугами доверху, м'яч- у праву руку. 4- Опустити руки дугами донизу. 3.Передача м'яча навколо тулуба. 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. 4.«Вісімка». 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. 5.Передача під коліном. 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. 6.Присідання. 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. 7.«Пружинка». 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.</p>	<p>1'</p>	<p>Повторити 6-8 разів.</p> <p>Повторити 6-8 разів.</p> <p>Повторити 6-8 разів.</p> <p>Повторити 3-4 разів</p>
--	-----------	--

	<p>1-4 – «Жим» м'яча лівою – м'яч доверху.</p> <p>1-4 – «Жим» м'яча лівою – м'яч донизу.</p> <p>7. Правила техніки безпеки під час естафет та бігу.</p>		
II	<p>Основна частина</p> <p>1. Розподіл на групи.</p> <p>2. Вправи з великим м'ячем.</p> <ul style="list-style-type: none"> • підкидання м'яча; • підкидання м'яча, покотити партнеру; • підкидання м'яча, покотити партнеру через ворота; • передача м'яча по колу . <p>5. Естафети</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Гонка м'ячів» • «Передай м'яч над головою» • «Прокоти м'яч у тунелі» <p>6. Забава «Кольори»</p>	<p>16</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>8</p> <p>5</p>	<p>Демонстрація Фронтальний метод. Двома підкидаємо, двома – ловимо, Контролювати м'яч.</p> <p> -</p> <p>Контролювати м'яч.</p>  <p>△ → □</p> <p>●●●●●●●●</p> <p>△ △ △ △ △</p>
III	<p>Заклучна частина</p> <p>1. Шикування.</p> <p>2. Організаційні вправи.</p> <p>3. Рефлексія</p> <p>4. Підсумок уроку.</p>	<p>5'30</p> <p>1'</p> <p>1'30</p> <p>1'</p> <p>2'</p>	<p>В шеренгу. Ходьба з відновленням дихання «Рефлексивне коло» - що нового ви дізналися, чого навчилися?</p>