

# Урок з фізичної культури в 4 класі по темі «Баскетбол»

Вчитель фізичної культури

Сниткін С.А.



Тема: «Баскетбол»

Мета: - визначити рівень засвоєння учнями навчального матеріалу по темі «Баскетбол», їх фізичну і технічну готовність до складання контрольних навчальних нормативів;  
- формувати здоров'язберезувальні компетентності;

- розвивати фізичні і рухові якості;
- виховувати повагу до звичаїв та традицій українського козацтва, до історичних надбань українського народу, патріотичні почуття.

Зміст уроку	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина уроку - 12 хв.		
<p>- Ну-мо дружно, козаченьки, на майдан! Клас шикується в одну шеренгу</p>		<p>Звернути увагу на спортивний одяг. Палицю тримати на правому плечі. Зімкнути коло по периметру волейбольного майданчика. В колоні тримати дистанцію 2 м.</p>
<p>Рапорт чергового: «Батьку кошовий отаман, 4-й курінь на муштру заморським іграм вишикуваний. Черговий козак Вогник» «Слава Україні!» Всі: «Слава!» - А тепер, чи всі з'явилися, всі прийшли, не забарились – перевіримо чуби. Вчитель відмічає присутніх. - Черговий, стати в стрій! - Перш за все і головне, Як казали мудрі греки, Безперечно є одне Що це? – Правила безпеки: Не штовхайтесь, не чубіться, Слухайте, як слід дивіться, У строю стояти тихо. Я сказав, бо буде лихо.</p>		

<p>- Сьогодні будемо вивчати Як в заморські ігри грати Та тих чумазих парубків Нам перемагати. Оті дивні заморяни, Звісно ж, вони не слов'яни, На наш м'яч говорять «бол», Вкинуть в кошик, кричать «Гол!». Гру ж назвали «баскетбол». Та ми теж не слабаки, українські козаки.</p> <p>- Годі язиком плескати Та товпу зівак збирати. Не марнуєм ні хвилинки, Починаємо з розминки.</p> <p>- Курінь, шикуйсь, рівняйсь, струнко!</p> <p>«До звитяги козаки» - «до звитяги»</p> <p>- Середина козак «Аліна». Від середини вліво-вправо, приставним кроком на довжину батьківського батога «розімкнись» (клас розмикається на довжину витягнутих рук).</p> <p>- Курінь, «направо» за направляючим з промовками «кроком руш»!</p> <p>Промовка №1</p> <p>- Курінь, стій! Рівняй стрій! Наліво!</p> <p>- Вправа №1 Рахувалка №1ВП Палиця внизу, хват за кінці.</p> <p>Руки вгору, права нога назад на носок. ВП</p> <p>3-4. Те саме з лівої ноги.</p> <p>- Вправа №2. Рахувалка №2</p> <p>Руки в сторони, палиця в правій руці. ВП.</p> <p>3-4. Те саме з лівої ноги.</p> <p>- Вправа №3. Рахувалка №3.</p> <p>- Курінь, «направо»! З промовками кроком руш!</p>		<p>1. Слідкувати за поставою.</p> <p>Рухи різкі і енергійні.</p> <p>Фіксувати вертикальне</p>
---	--	---

<p>Промовка №2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Курінь, стій, рівняй стрій, наліво!</li> <li>- Вправа №4 Рахувалка №1</li> </ul> <p>ВП стійка ноги в сторони, палиця вгорі, хват за кінці.</p> <p>1-2. Пружні нахили тулуба вправо.</p> <p>3-4. Те саме вліво.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправа №5. Рахувалка №2</li> </ul> <p>ВП стійка ноги нарізно, палиця внизу, хват за кінці.</p> <p>Палиця вгору, прогнутись.</p> <p>2-3. Нахили тулуба вперед.</p> <p>4. ВП</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправа №6. Рахувалка №3</li> </ul> <p>ВП стійка ноги нарізно, палиця на плечах. Хват за кінці.</p> <p>1-2. Пружні повороти тулуба вправо.</p> <p>3-4. Те саме вліво.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Курінь, направо! З примовками кроком руш!</li> </ul> <p>Примовка №3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Курінь, стій, рівняй стрій, наліво.</li> <li>- Вправа №7 (рахувалка №1)</li> </ul> <p>ВП. Палиця внизу, хват за кінці.</p> <p>Підняти праву зігнуту ногу вгору. Захватити палицею за коліно.</p> <p>ВП.</p> <p>3-4. Те саме з лівої ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправа №8 (рахувалка №2)</li> </ul> <p>ВП. Палиця внизу, хват за кінці.</p> <p>Присід, палиця вперед.</p> <p>ВП.</p> <p>3-4. Те саме, палиця вгору.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправа №9 (рахувалка №3)</li> </ul> <p>ВП. Палиця вперед вертикально, одним кінцем на підлозі, ноги нарізно</p> <p>Спираючись на палицю, стрибок, ноги схрестити, права попереду.</p>		<p>положення палиці.</p> <p>Не відривати п'ятки від підлоги.</p> <p>Ноги в колінах не згинати.</p> <p>Амплітуда рухів максимальна.</p> <p>Притиснути коліно до грудей.</p> <p>Виконувати повний присід.</p> <p>Стрибки легкі, невисокі.</p>
--	--	---

<p>ВП.</p> <p>3-4. Те саме, ліва нога попереду.</p> <p>- Курінь, направо, з промовками кроком руш! (промовка №1)</p> <p>- Курінь, стій! Рівняй стрій!</p> <p>Помічники, зібрати палиці.</p> <p>Кінь втомився, лежма ліг, А козак все біг та й біг.</p> <p>- За направляючим в колоні по одному повільним бігом – руш! Вперед до направляючого зімкнись!</p> <p>- Ой, біжать, біжать, біжать козаченьки в поті. Ой, горять, горять, горять на ногах чоботі.</p> <p>- Курінь, кроком руш!</p> <p>Під ногами стежка в’ється, Поту й крові дух нап’ється, А гетьманич зле сміється.</p> <p>Терпи козаче, отаманом будеш.</p> <p>- Курінь, вліво, через середину зали в колону по два руш!</p> <p>- Колони, вправо, вліво розімкнись!</p> <p>- Направляючі на місці. Курінь, стій!</p>		<p>Слідкувати за дотриманням направляючим визначеної швидкості бігу.</p>
<p>Основна частина</p>	<p>30 хв.</p>	
<p>1. Передачі м’яча однією від плеча, в русі з двох кроків після введення. Вправу виконувати в парах, рухаючись паралельно по всій довжині зали кроком.</p>		<p>Поміняти партнерів місцями при повторному виконанні вправи. Назад повертатись бігом по периметру зали.</p>
<p>2. «Москаль сказав би «будет это» А ми просто – естафета.</p>		

<p>Перша естафета «Зухвалі вершники»</p> <p>«Чуб змокрів і шия в милі А ти красень на кобилі»</p> <p>Затиснути м'яч колінами та стрибати на двох ногах до кінця зали. Взяти м'яч в руки, доторкнутись до мітки. Назад повернутись бігом, м'яч передати наступному гравцю.</p>		<p>Неголосно лунає «Козацький марш».</p> <p>Слідкувати, щоб передача естафети виконувалась на визначеному місці.</p>
<p>Друга естафета «М'яч отаману»</p> <p>«М'яч летить поривом вітру Сядь, сховай свою макітру»</p> <p>Отаман послідовно передає м'яч двома руками від грудей гравцям (відстань 3 м). Козак, зробивши передачу м'яча у відповідь, присідає.</p>		<p>Неголосно лунає пісня «Їхали козаки». На другу естафету отаманами поставити дівчаток.</p>
<p>Третя естафета «Степові пластуни»</p> <p>«Гра для нас проста така, Це ж коліна гопака»</p> <p>Ведіння м'яча в присіді до кінця зали. Назад гравці повертаються звичайним бігом та передають м'яч наступному.</p>		<p>Неголосно лунає «Гопак». Уважно слідкувати за виконанням вправи в присіді.</p>
<p>Четверта естафета «Козаки в дозорі»</p> <p>«На горі тут вітер свище, Підбивати треба вище»</p> <p>Ведіння м'яча змієюю, в кінці зали стати на стілець і п'ять разів набити м'ячем об підлогу (при помилці набивати спочатку). Назад повертатись з ведінням м'яча по прямій.</p>		<p>Неголосно лунає «Ой, на горі».</p> <p>Позначки для ведіння змієюю поставити через 3 м (4 шт)</p>
<p>П'ята естафета «Влучні стрільці»</p> <p>«Козаку під силу все. Їсти смажене сальце, М'ячем влучити в кільце – Козаку під силу й це!»</p> <p>Ведіння м'яча змієюю, кидок однією від плеча збоку з</p>		<p>Неголосно лунає «Розпрягайте, хлопці, коней».</p> <p>Ведіння м'яча виконувати поперемінно</p>

<p>відскоком від щита (влучити обов'язково, при помилці повторити спробу попадання). Назад повертатись з ведінням м'яча по прямій.</p>		<p>правою і лівою рукою.</p>
<p>Заключна частина</p>	<p>3 хв.</p>	
<p>- Курінь, кроком руш! Виконуємо вправи на відновлення дихання. На 1-2-3 повільно піднімаємо руки вгору, глибокий вдих; на 4 руки вниз – видих.</p> <p>Вправо-вліво двома колонами по периметру майданчика. Продовжуємо вправи на відновлення дихання самостійно.</p> <p>«Дихай вповну вітром волі, Не корися тяжкій долі»</p> <p>Через середину в колону по одному руш! Вліво в обхід спортивної зали руш!</p> <p>Учні зупиняються та вишикуються, як на початку уроку.</p>		<p>Рухатися вільним кроком. Тримати дистанцію.</p>
<p>Настав час писати листа Міжнародному баскетбольному султанату</p> <p>Писарчук, до мене. Пиши: «Пишемо листа германцям, Туркам, ляхам, африканцям. Пам'ятайте, що віднині Є у нас, на Україні, Це не жарт і не прикол, А козацький баскетбол. Ким нас тільки не лякали, Негри «профі» ви казали, Переможуть геть усіх. Балачки ті, просто сміх! Та для нас ота погроза – П'яте колесо до воза, А що далі – далі проза.</p>		
<p>- Підведемо підсумки уроку. (Визначити переможців естафет, відмітити кращих, самих вмілих і активних. Виставити оцінки)</p>		<p>Клас зупинити та вишукати, як на початку уроку.</p>

## Примовки

1. На майдані козаки 2 рази

Всі завзяті вояки 2 рази

Запорожці мужні 2 рази

Хлопацюри дружні 2 рази

Гоп-гоп-гопака, тупа-тупа-тупака

2. Точені шаблюки 2 рази

У надійні руки 2 рази

Булава, батіг 2 рази

Щоби ворог зліг 2 рази

Гоп-гоп-гопака, тупа-тупа-тупака

3. Бусурман спіймаєм 2 рази

Штани познімаєм 2 рази

По спині колючкой 2 рази

Кропивою болучкой 2 рази

Гоп-гоп-гопака, тупа-тупа-тупака

4. Не чувайтесь вороги 2 рази

Нам це буде до снаги 2 рази

Ми сини народу 2 рази

Козацького роду 2 рази

Гоп-гоп-гопака, тупа-тупа-тупака



## Рахувалки

Раз, два, три, чотири.  
Різні вправи розучили,  
Щоб від Хортиці до Львова  
Рід козацький був здоровим.  
Раз, два, три, чотири,  
Першу вправу закінчили.

Раз, два, три, чотири.  
Три, чотири, раз, два.  
Слава козаків жива  
Та в доробок тої слави  
Додамо і наші справи.  
Раз, два, три, чотири,  
Другу вправу закінчили.

Раз, два, три, чотири.  
Наполегливо нас вчили.  
Будем ще краще грати,  
Грати та перемагати.  
Раз, два, три, чотири,  
Третю вправу закінчили.