

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ ДЛЯ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ

Тема: **Елементи спортивних ігор.**

Дидактична ціль		Забезпечувати опанування учнями знань, вмінь самостійно організовувати процес фізичного вдосконалення та активного відпочинку засобами спортивних ігор; вчити досягати успіху; толерантно ставитись до однокласників.				
Проміжний результат		Сприяти формуванню ціннісних орієнтацій учнів щодо використання фізичних вправ як одного із головних чинників ЗСЖ.				
Термін проведення		-----				
Інвентар та обладнання		Баскетбольні, футбольні, волейбольні м'ячі, гімнастичні лави, щити, обручі, фішки для обведення, аудіотехніка.				
Структурні елементи уроку	Назва завдання учням	Час реалізації	Учні ОМГ		Учні ПМГ	
			Учні СМГ (з ООП) виконують завдання по картках з урахуванням стану їхнього здоров'я.			
			Методичні особливості	Регулювання навантаження	Методичні особливості	Регулювання навантаження
		16	ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА			
ОРГМОМЕНТ		2	Учні сідають на гімнастичну лаву, поздовж. Питання про самопочуття. Форма. Інструктаж з б/ж. Вимірювання ЧСС за 15 сек. (20-23 уд.)			
	Дихальні вправи	1	Дихальні вправи: вдих - пауза - видих - пауза.		Формула: 4 - 2 - 4 - 2	
		1	Комплекс пальчикової гімнастики.		5-7 разів	
РОЗМИНКА З ФАНТАЗІЄЮ	Коригувальні вправи	3	Комплекс вправ на г/лаві. Виконується за вчителем. Лунає музичний супровід. Учні виконують вправи у темпоритмі музики.		Кожна вправа - по 4-6 разів. ЧСС - 25-30 уд/15 сек.	
	"Складіть свої рухові схеми"	Рухова задача: запропонувати власні варіанти вправ. Учні розподілені на дві підгрупи (на певній г/лаві). Домовляються одне з одним і демонструють обраний варіант. Рахують самостійно, голосно, разом.				
		3	Пропонують на 4 і 8 рахунків. Можливі зістрибування з г/л.	Межі ЧСС за 15 сек. = 32-35.	Пропонують на два й чотири рахунки. Без стрибків.	Межі ЧСС за 15 сек. = 30-33 сек.
РУХОВИЙ МАРАФОН	«Вибери маршрут»	Рухова задача: під час пересування різними способами швидко приймати рішення та реалізовувати його в русі. Діти поєднані в групи А і Б. Лунає музичний фон (2:4 або 4:4)				
		3	"Геометричний марафон"	Біг у повільному та середньому темпі.	"Геометричний марафон"	Чергування бігу у повільному темпі та швидкої

					ходьби (1:1).	
		3	Стрибкові вправи на г/колоді	Після кожного виконання хл. пробігають коло по залу, а дівчата – півкола. Межі ЧСС за 15 сек. = 37-40.	Вправи на г/колоді без стрибків або до половини колоди (пробігання, переступання, тощо)	По залу не бігають, а проходять спортивною ходою. Межі ЧСС за 15 сек. = 35-38.
		24	ОСНОВНА ЧАСТИНА			
		Рухова задачка: виконати певні завдання з використанням наявного інвентарю. Учні виконують завдання індивідуально або розподілені на мікрогрупи (2-4 особи) в межах підгруп А і Б.				
ЗАСВОЄННЯ РУХІВ, ВМІНЬ ТА НАВИЧОК	"Азбука м'яча"	4	1. Гра «Згадай або вигдай вправу з м'ячем» Передачі, підкидання, ведення тощо.	Індивідуально, на місці, у русі, на безпечній відстані від інших.	1. Гра «Згадай або вигдай вправу з м'ячем» Передачі, підкидання, ведення тощо.	Індивідуально, на місці, у русі, на безпечній відстані від інших.
		4	2. Учні сидять на г/лаві один за одним. Лідер починає передачі м'яча зі зміною довжини передачі. Щоб спіймати м'яч, треба встати.	Швидкий темп передач.	2. Учні сидять на г/лаві один за одним. Лідер починає передачі м'яча зі зміною довжини передачі. Щоб спіймати м'яч, треба встати.	Середній темп передач.
		4	3. Передачі м'яча у русі попарно і в трійках.	Бігти без приставного кроку.	3. Передачі м'яча у русі попарно і в трійках	Бігти повільно без приставного кроку.
		4	4. Гра «Забери м'яч» (собачка)	Виконуються передачі, ведення катання, виривання м'яча.	4. Гра «Забери м'яч» (собачка)	Виконуються передачі, катання, виривання м'яча.
		4	5. Естафета: учасник виконує завдання, знаходить частини одного прислів'я, повертається	ОМГ розділена на 2 команди. ЧСС за 15 сек. = 40-43 уд.	5. Естафета: учасник виконує завдання, знаходить частини одного прислів'я, повертається	ПМГ розділена на 2 команди. ЧСС за 15 сек. = 37-40 уд.

Загальноосвітня школа № 22

			назад.		назад.	
			Учні СМГ (з ООП) можуть приймати участь в якості суддів (помічників вчителя).			
		4	6. Кидки м'яча у кошик різними способами і з різних позицій і відстані.		Не кидати м'яч у кошик, якщо під кошиком хтось є.	
		5	ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА			
	Дихальні вправи	1	1. Вдих - пауза - видих - пауза. Виконуються в в.п. – стоячи прямо, ноги нарізно, ступні паралельно, руки вздовж тулуба. 2. Очищувальне дихання. Зробити глибокий вдих. Затримати дихання (2-3с). Сильними поштовхами видихати повітря через губи, складені трубочкою. В.п. – теж саме.		Формула: 2 - 2 - 4 - 2	
ЗАМИНКА	Складнокоординаційні вправи	1	1. В.п. - сидячи на г/лаві або стоячи. Правою рукою виконувати колові рухи, лівою рукою проводити вертикальну лінію. Те ж саме, міняючи вправи для рук. 2. В.п. - сидячи на г/лаві або стоячи. Правою рукою виконувати рухи як під час пиляння, лівою рукою - як під час рубання дров.		Межі ЧСС – 24-27.	
	Гра на протилежності.	2	В.п. - сидячи на г/л. Педагог називає певні в.п., учні мають показати протилежні в.п. Руки вгору - руки вниз; права нога назад - права нога вперед; подивилися вниз - подивилися вгору; поворот ліворуч - поворот праворуч; знімаємо взуття - вдягаємо взуття; не кажемо "До побачення" - кажемо "До побачення".		Межі ЧСС – 23-25.	
		1	Підведення підсумків уроку, аналіз, виставлення оцінок учнями собі перед виходом із спортивної зали.			
		45				