

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ДЛЯ УЧЕНИКОВ 5-6 КЛАССОВ

Тема: Элементы спортивных игр.

Дидактическая цель		Обеспечивать освоение учащимися знаний, умений самостоятельно организовывать процесс физического совершенствования и активного отдыха средствами спортивных игр; учить достигать успеха; толерантно относиться к одноклассникам.				
Промежуточный результат		Способствовать формированию ценностных ориентаций учащихся по использованию физических упражнений как одного из главных факторов ЗОЖ.				
Дата проведения		-----				
Инвентарь и оборудование		Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, гимнастические скамьи, щиты, обручи, фишки для обводки, аудиотехника.				
Структурные элементы урока	Название задания учащимся	Время реализации	Ученики ОМГ		Ученики ПМГ	
			Учащиеся СМГ (с ООП) выполняют задания по карточкам с учетом состояния их здоровья.			
			Методические особенности	Регулировка нагрузки	Методические особенности	Регулировка нагрузки
		16	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
ОРГМОМЕНТ		2	Ученики садятся на гимнастическую скамью. Вопрос о самочувствии. Форма. Инструктаж по б/ж. Измерение ЧСС за 15 сек. (20-23 уд.)			
	Дыхательные упражнения	1	Дыхательные упражнения: вдох - пауза - выдох - пауза.			Формула: 4 - 2 - 4 - 2
		1	Комплекс пальчиковой гимнастики.			5-7 раз
РАЗМИНКА 3 ФАНТАЗИЕЙ	Корректирующие упражнения	3	Комплекс упражнений на г/скамейке. Выполняется за учителем. Звучит музыкальное сопровождение. Ученики выполняют упражнения в ритме музыки.			Каждое упражнение - по 4-6 раз. ЧСС - 25-30 уд/15 сек.
	«Составьте свои двигательные схемы»	Двигательная задача: предложить собственные варианты упражнений. Ученики распределены на две подгруппы (на отдельной г/скамье). Договариваются друг с другом и демонстрируют выбранный вариант. Считают самостоятельно, громко, вместе.				
		3	Предлагают на 4 и 8 счетов. Возможны спрыгивания с г/скамьи.	Рамки ЧСС за 15 сек. = 32-35.	Предлагают на два и четыре счета. Без прыжков.	Рамки ЧСС за 15 сек. = 30-33 сек.
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ МАРАФОН	«Выбери маршрут»	Двигательная задача: во время передвижения различными способами быстро принимать решение и реализовывать его в движении. Дети объединены в группы А и Б. Звучит музыкальный фон (2:4 или 4:4)				
		3	"Геометрический марафон"	Бег в медленном и среднем темпе.	"Геометрический марафон"	Чередование бега в медленном темпе и быстрой ходьбы (1:1).

		3	Прыжковые упражнения на г/бревне.	После каждого выполнения юноши пробегают круг по залу, а девушки – полукруг. Пределы ЧСС за 15 сек. = 37-40.	Упражнения на г/бревне без прыжков или до половины бревна (пробегаания, переступания, и т. п)	По залу не бегают, а проходят спортивной ходьбой. Пределы ЧСС за 15 сек. = 35-38.
		24	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
		Двигательная задачка: выполнить определенные задания с использованием имеющегося инвентаря. Учащиеся выполняют их индивидуально или распределены на микрогруппы (2-4 человека) в пределах подгрупп а и Б.				
УСВОЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ	"Азбука мяча"	4	1. Игра «вспомни или придумай упражнение с мячом» Передачи, подбрасывания, ведения и т.	Индивидуально, на месте, в движении, на безопасном расстоянии от других.	1. Игра «вспомни или придумай упражнение с мячом» Передачи, подбрасывания, ведения и т. д.	Индивидуально, на месте, в движении, на безопасном расстоянии от других.
		4	2. Ученики сидят на г/скамье друг за другом. Лидер начинает передачи мяча с изменением длины передачи. Чтобы поймать мяч, надо встать.	Быстрый темп передач.	2. Ученики сидят на г/скамье друг за другом. Лидер начинает передачи мяча с изменением длины передачи. Чтобы поймать мяч, надо встать.	Средний темп передач.
		4	3. Передачи мяча в движении попарно и в тройках.	Бежать без приставного шага.	3. Передачи мяча в движении попарно и в тройках.	Бежать медленно без приставного шага.
		4	4. Игра «Забери мяч» (собачка)	Выполняются передачи, ведение, катание, вырывание мяча.	4. Игра «Забери мяч» (собачка)	Выполняются передачи, катание, вырывание мяча.
		4	5. Эстафета: участник бежит, выполняет задание, находит части одной пословицы, возвращается обратно.	ОМГ разделена на 2 команды. ЧСС за 15 сек. = 40-43 уд.	5. Эстафета: участник бежит, выполняет задание, находит части одной пословицы, возвращается обратно.	ПМГ разделена на 2 команды. ЧСС за 15 сек. = 37-40 уд.

			Ученики СМГ (з ООП) могут принимать участие в эстафете в качестве судей (помощников учителя).	
		4	6. Броски мяча в корзину разными способами, из разных позиций и расстояния.	Не бросать мяч в корзину, если под корзиной кто-то есть.
		5	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	
	Дыхательные упражнения	1	1. И. п. – стоя прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки вдоль туловища. Вдох - пауза - выдох - пауза. 2. И. п. - тоже самое. Очищающее дыхание. Сделать глубокий вдох. Задержать дыхание (2-3 с). Сильными толчками выдыхать воздух через губы, сложенные трубочкой.	Формула: 2 - 2 - 4 - 2
ЗАМИНКА	Сложно-координационные упражнения	1	1. И. п. - сидя на г/скамье или стоя. Правой рукой выполнять круговые движения, левой рукой проводить вертикальную линию. То же самое, меняя упражнения для рук. 2. И. п. - сидя на г/скамье или стоя. Правой рукой выполнять движения как во время пиления, левой рукой - как во время рубки дров.	Пределы ЧСС – 24-27.
	Игра на противоположности	2	И. п. - сидя на г/л. Педагог называет определенные и. п., ученики должны показать противоположные и. п. Руки вверх-руки вниз; правая нога назад - левая нога вперед; посмотрели вниз - посмотрели вверх; поворот налево - поворот направо; снимаем обувь - надеваем обувь; не говорим "До свидания" - говорим "До свидания".	Пределы ЧСС – 23-25.
		1	Подведение итогов урока, анализ, выставление оценок учениками себе перед выходом из спортивного зала.	
		45		