**ЗРАЗОК** ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ 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 |
| *Проміжний результат* | Сприяти формуванню ціннісних орієнтацій учнів щодо використання фізичних вправ як одного із головних чинників ЗСЖ |
| *Термін проведення* | *Лютий 2016 року* |
| *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 виконують завдання на картках з урахуванням їхнього захворювання |
| 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 | Коригу-вальні вправи | 3 | Комплекс вправ на г/лаві. Виконується за вчителем. Лунає музичний супровід. Учні виконують вправи у темпо-ритмі музики. | Кожна вправа - по 4-6 разів. ЧСС - 25-30 уд/15 сек. |
| "Складіть свої рухові схеми" | Рухова задачка: запропонувати власні варіанти вправ. Учні розподілені на дві підгрупи (на певній г/лаві). Домовляються одне з одним і демонструють обраний варіант. Рахують самостійно голосно хором. |
| 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 задачка: 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** |
| ЗАСВОЄННЯ РУХІВ, ВМІНЬ ТА НАВИЧОК | "Азбука м’яча" | 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. |
| 4 | 1. Гра «Згадай або вигадай вправу з м'ячем»Передачі, підкидання, ведення тощо. | Індивідуально, на місці, у русі, на безпечній відстані від інших. | 1. Гра «Згадай або вигадай 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 назад. | ОМГ розділена на 2 команди.ЧСС за 15 сек. = 40-43 уд. | 5. Естафета: учасник виконує завдання, знаходить частини одного прислів’я, повертається назад. | ПМГ розділена на 2 команди.ЧСС за 15 сек. = 37-40 уд. |
|  |  | 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 | Складнокоорди-наційні 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" - каемо "До побачення" | Межі ЧСС – 23-25. |
|  |  | 1 | Підведення підсумків уроку, аналіз, виставлення оцінок учнями собі перед виходом із спортивного залу. |
|  | **45** |  |