**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** |  | | | | | |