

## План-конспект

інноваційного уроку фізкультури для учнів 5 класу

**Тема уроку:** Модуль «Гімнастика».

**Мета уроку:** формування навичок оволодіння елементами гімнастики, розвиток основних фізичних якостей методом колового тренування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити учнів з правилами поведінки під час занять гімнастичними вправами.
2. Навчити елементам вправ фітнесу, тай-бо, йоги та самостійної роботи під час виконання вправ по станціях.
3. Сприяти розвитку гнучкості, засобами вправ йоги та координаційних здібностей за допомогою комплексів вправ.

**Місце проведення:** спортивний зал.


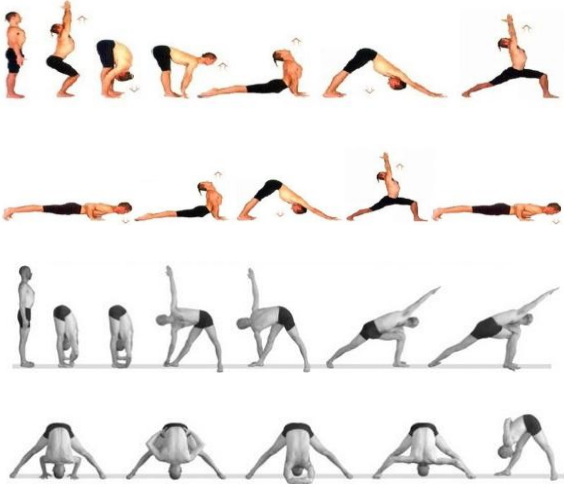
**Дата проведення 24.11.2015 р.**

**Інвентар та обладнання:** мати, м/м'ячі, гімнастичні лави, фітболи, кольорові стрічки, мультимедійний центр, проектор.

| №                                       | Зміст уроку   | Дозування | Організаційно-методичні вказівки   |
|---|---|-----------|--|
| <b>I. Підготовча частина уроку 10хв</b> |   |           |  |
| 1.                                      | Організований перехід до залу   | 30с       | Перехід в колону по одному.<br>Призначити направляючого. Дистанція до 0,5м. Біля нижнього правого кута залу.   |
| 2.                                      | Шикування класу:<br>- Клас «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!».   | 20с       |  |
| 3.                                      | Привітання<br>- Добрий день!<br>- «Вільно!»   | 10с       |  |
| 4.                                      | Повідомлення завдань уроку<br>- На сьогоднішній урок присвячено знайомству з елементами східних гімнастик. Для східної культури є характерним, по-перше, розподіл дійсності між 4 стихіями – землею, вогнем, повітрям, та водою. По-друге, досконалість вимірюється ступеню досягнення злиття з кожною зі стихій. Тому кожна зі станцій відповідає однієї зі стихій, у тому числі, «ритму» стихії відповідає запропонований на цієї станції комплекс вправ. | 20с       | Розповісти, пояснити та отримати зворотну інформацію від учнів про розуміння ними завдань на урок.   |
| 5.                                      | Ознайомити учнів з правилами поведінки під час занять гімнастичними вправами:<br>- Пам'ятайте, що на уроках фізичного виховання не можна штовхатися, переганяти один одного, дотримуватись дистанцій при бігу і стройових вправах, уважно слухати всі вказівки вчителя, не розпочинати вправи без команди вчителя.  | 1 хв      | Розповісти про правила поведінки на уроці фізичного виховання.<br>Прослідкувати за тим, як діти зрозуміли пояснення.<br>Вимір ЧСС у стані спокою за 6 секунд |
| 6.                                      | Повторити виконання стройових команд:<br>- «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!», «На місці кроком руш!».  | 1хв.      | Нагадати, показати. Якщо необхідно виправляти помилки вказівкою, підрахунком, повторним поясненням, повторним виконанням.                                    |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 7. | <p>Різновиди ходьби</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайна ходьба</li> <li>- ходьба на носочках</li> <li>- ходьба на п'ятках</li> <li>- ходьба на внутрішній стороні стопи</li> <li>- ходьба на зовнішній стороні стопи.</li> </ul>  | <p>15м<br/>15м<br/>15м<br/>15м<br/>15м</p>                        | <p>Потоковий метод організації діяльності учнів. Темп середній, виконувати за командами. Виправляти помилки, розпорядженням, вказівкою, порадою, зауваженням, підрахунком, повторним поясненням, повторним виконанням.</p>  |
| 8. | <p>Комплекс загально-розвиваючих вправ у русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки вперед, схрещування рук, робимо «ножиці»</li> <li>- кисті рук до плечей на 1,2 вперед</li> <li>на 3-4 назад</li> <li>- наліво в колону по 3 руш</li> <li>- на піднятті руки в сторони розімкнись.</li> </ul>   | <p>12 разів<br/><br/>12 разів</p>                                 | <p>Потрібно, щоб під час виконання вправи руки були прямі.</p> <p>Звертати увагу на те, як учні роблять колові рухи вперед та назад, робити зауваження.</p> <p>Слідкувати за тим, щоб була однакова дистанція у строю та за правильністю вихідного положення.</p> |
| 9. | <p>Комплекс загально розвивальних вправ з м'ячами</p> <p>I В.п. – о.с. м'яч у двох руках внизу попереду.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. М'яч вгору, права нога назад на носок, потягнутися;</li> <li>2.в.п.</li> <li>3-4.- те саме, ліва нога назад на носок.</li> </ol> <p>II. В.п. – о.с. м'яч на долоні правої руки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- руки в сторони.</li> <li>2 -руки вгору, перекласти м'яч в ліву руку.</li> <li>3 - руки в сторони.</li> <li>4.- в.п.</li> </ol> <p>III. В.п. – о.с. м'яч на долоні правої руки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- руки в сторони.</li> <li>2- поворот в ліву сторону, перекласти м'яч в ліву руку</li> <li>3- руки в сторони</li> <li>4- в.п.</li> <li>1-3- те саме, поворот в праву сторону</li> <li>4- в.п.</li> </ol> <p>IV. В.п. – о.с. – м'яч угору, ноги на ширині плечей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-Нахил тулуба вліво.</li> <li>2. в.п.</li> <li>3-4 те саме вправо.</li> </ol> <p>V. В.п.- о.с. м'яч в правій руці, ноги нарізно.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4 -колові оберти тулуба вліво, одночасно обертати м'яч навколо тулуба руками.</li> </ol> | <p>6 разів<br/><br/>6 разів<br/><br/>6 разів<br/><br/>6 разів</p> | <p>Фронтальний метод.<br/>Взяти м'ячі за напрямком руху.</p> <p>Слідкувати за поставою.</p> <p>Підняти голову, погляд на м'яч.</p> <p>Ноги нерухомо.</p> <p>За годинниковою стрілкою і проти</p>  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>1-4- те саме вправо.<br/>         VI. В.п. – ноги ширше плечей , м'яч на підлозі в правій руці.<br/>         1-Нахил вліво, присідання на лівій нозі.<br/>         2- Перекатуємо м'яч з правої руки до лівої.<br/>         3-4. Те саме в ліву сторону.<br/>         VII. В.п. – о.с.,<br/>         1.Нахил вперед, м'яч затиснути між стопами.<br/>         2. Присід руки вперед.<br/>         3. Нахил вперед, м'яч взяти між стопами<br/>         4. В.п.<br/>         VIII. В.п.- м'яч у лівій руці.<br/>         1-3 Підскоки на місці з почерговим відбиванням м'яча від підлоги правою і лівою рукою.<br/>         4. В.п.<br/>         Перешикуння з колони по три в колону по одному.</p> | <p>6 разів</p> <p>6 разів</p> <p>6 разів</p> | <p>Коліна прями</p> <p>Середній темп<br/>Пальці разом, долоні напружити</p> <p>Вимір ЧСС за 6 секунд</p>  |
| <b>II. Основна частина уроку 22хв.</b> |   |  |   |
| 1.                                     | <p><b>«Повітря»</b> - це найбільш весела станція цього уроку. На цієї станції учні беруть участь у рухливій грі «Бій павуків», в яку грають молоді бійці монастиря «Шао-лін» для розвитку здібностей, необхідних для вдалого бойового майбутнього. Кожен з учнів отримає різноколірні стрічки. Всі учні розташовуються у стандартному колі, який накреслено в кожній спортивній залі – це «бойовий майданчик». Ціль гри – зняти як можна більше стрічок з суперників, та зберегти при цьому свої стрічки. Той, хто залишився без стрічок – програв та виходить з кругу.</p>   | 5 хв   | <p>Ігровий метод. Пояснити, показати. Виконувати за командами. Виправляти помилки: розпорядженням, вказівкою, порадою, зауваженням, підрахунком повторним поясненням, повторним виконанням.</p>   |
| 2.                                     | <p><b>«Вогонь»</b> - швидкість, гнучкість, спритність, небезпека – всі ці якості присутні у виконавців комплексу «Тай – бо». Це комплекс вправ аеробіки, в основу якого увійшли деякі елементи тайландського боксу – спорту наполегливих та відважних бійців. Рухи танцю учні вивчають супроводжуючи навчання переглядом відео фрагменту у швидкому темпі з музичним супроводом.</p>  | 7 хв   | <p>Груповий метод організації діяльності учнів. Пояснити, якщо втратили ритм не помилка, продовжуємо. Звернути увагу на те, чи всі діти знають, яка нога права, а яка ліва. Стійка відповідна.<br/>         Дзеркальний показ.<br/>         По закінченню комплексу вимір ЧСС за 6 секунд</p> |

|   |  |      |  |
|---|--|------|--|
| 3.                                      | <p>«<b>Земля</b>» - Вправи з «фїтболами». Обережні, чїткі рухи. Постійний контроль рївноваги та вїрної постави. Порївняйте себе при виконаннї цього комплексу зї материковими плитами. Комплекс вправ, якї запропонованї учням, розмїщено на екранї, що дозволяє учням працювати самостїйно, без безпосереднього управлїння процесом з боку вчителя.</p> | 5 хв | <p>Працювати парами. Другий учень страхуючий. Змїна за командою.</p>   |
| 4.                                      | <p>«<b>Вода</b>» - учнї знов працюють всїм класом під керївництвом вчителя, виконуючи комплекс на основї «Йоги». Цей комплекс дозволяє встановити дихання, розслабити м'язи, надати «швидку допомогу» хребту, який отримав не аби якї навантаження під час уроку.</p>  | 5 хв | <p>Показати, виконувати за командами, виправляти помилки. Темп повільний. Музичний супровїд</p>  <p>Вимїр ЧСС за 6 секунд. Вїдновлення дихання.</p> |
| <b>III. Заключна частина уроку 5хв.</b> |  |      |  |
| 1.                                      | Ходьба в колонї  | 1 хв | Виконувати за командами. Темп повільний.   |
| 2.                                      | Шикунання в одну шеренгу.  | 10с  | Мїсце шикунання вказати.   |
| 3.                                      | Пїдсумок проведеного уроку.  | 2 хв | Зупинитися на основних моментах уроку.   |
| 4.                                      | Оцїнювання роботи учнїв на уроцї.  | 1 хв | Пояснити виконання мети, заохочення.   |
| 5.                                      | Завдання додому:<br>- Виконувати вправи для розвитку гнучкостї (нахил тулуба вперед сидячи.)   | 45с  | Пояснити та показати. Уточнити чи всї дїти зрозумїли. Результат вимїряти лїнїєю.   |
| 6.                                      | Органїзований вихїд їз залу.   | 10с  | Перехїд в колону по одному. Дїстанцїя до 0,5м.   |