**Дата: 28. 01. 2015**

**ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКУ**

**у 5 – Б класі**

**Тема:** Розвиток фізичних якостей засобами рухливих ігор та естафет

**Завдання уроку:** - розвивати основні фізичні якості та координаційні здібності

засобами фізичних вправ, ігор та естафет;

* сприяти розвитку швидкості, спритності, координаційних

здібностей;

* сприяти зміцненню здоров’я та виховувати почуття

взаємодопомоги та вміння долати труднощі.

**Інвентар та обладнання:** свисток, секундомір, фішки, м’ячі баскетбольні

та волейбольні, ложки, маленькі м’ячики.

**Місце проведення:** спортивний зал

**Вчитель:**Білоцерківець В. І.

**ГАДЯЧ 2015р**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | **Зміст урока** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **Підготовча частина 15 хв** | | | |
| 1  2  3  4  5  6  7 | Шикування в шеренгу по одному, рапорт, повідомлення задач урока  Підрахунок ЧСС за 15 с  Стройові вправи на місці  Ходьба та її різновиди:  на носках;  на п’ятках;  перекатом с п’ятки на носок;  напівприсід  Різновиди бігу:  Звичайний біг;  захлист гомілки;  піднімання стегна;  приставним кроком лівим і правим боком;  біг з прискоренням  Загальнорозвивальні вправи на місці  1)В.П-.О.С.- руки на поясі. 1-нахил голови вперед; 2-  назад; 3- вліво; 4-вправо;  2) В.П.- те саме. 1- нахил тулуба вперед;  2- нахил назад; 3- вліво; 4- вправо.  3) В.П.- те саме. 1- руки до плечей; 2-крок лівою в  Сторону, руки в сторони; 3- ноги в місці, руки  до плечей; 4- В.П.; 5-8 те саме в праву сторону.  4)В.П.- широка стійка,руки на поясі. 1-3- нахили  тулуба вниз, з торканням руками лівої, середини  підлоги ,правої; 4-В.П.  5)В.П-.О.С., руки внизу, в замок. 1- крок лівою назад,  руки вгору, прогнутися назад; 2- В.П.;  3-4- те саме з правої ноги.  6)В.П.-О.С. 1-упор присівши; 2- упор лежачи;  3- упор присівши; 4- В.П.  7)В.П.- ноги на ширині плечей, руки вперед в сторони.  1- махом правої ноги дістаєм лівої руки; 2- В.П.  3-4- те саме з іншої ноги  8)В.П.-О.С. Стрибки під рахунок. 1-8  Підрахунок ЧСС за 15с | 1 хв  30 с  30 с  1,5 хв  3хв  8-9 хв  5-7 разів  5-7 разів  5-7 разів  5-6 разів  6-8 разів  5-6 разів  5-6 разів  3-4 разів  30 с | Звернути увагу на стан та зовнішній  вигляд  Початковий пульс  Під час виконання, тулуб тримати  рівно  руки в гору , долонями в середину  руки до плечей, спина рівна  руки на поясі  хл. руки заголовою, дів. на поясі  Темп повільний,  дистанція -два кроки.  Бігти в колоні по одному.  Завершити біг вправами на  відновлення дихання  Перешикування з однієї в дві  шеренги.  Чітке виконання  Слідкувати за амплітудою нахилів  Слідкувати за чітким виконанням  Вправи  Ноги в колінах не згинати  Як умога більше прогинатися  назад  чітке виконання  руки не опускать,ноги в колінах  не згинать  правильне виконання  Контроль за навантаженням |
| **Основна частина 25 хв** | | | |
| 1  2 | Перешикування з 2-х шеренг в 2-і колони  **Естафети**  Човниковій біг | 30 с  3 хв | Учні розташовуються в кінці зала  Перший учасник по команді біжить  торкається дальньої лінії, вертається  назад, потім біжить торкається  середньої лінії, вертається назад, до  най ближчої торкається лінії, і  вертається назад передаючи  наступному учаснику естафету |
| №  з/п | **Зміст уроку** | **дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| 3  4  5  6  7  8  9 | Висадження картоплі  Слалом  Передача м’яча між ногами  Передача м’яча руками над головами  Перенести м’ячик в ложкі  Стрибки  Підрахунок ЧСС за 15с | 3-4 хв  3 хв  2 хв  2 хв  4-5 хв  5-6 хв  30 с | Перед кожною командою лежить  4-5 ямок. Перший учасник по  сигналу біжить і розкладає м’ячики,  і потім вертається назад, слідуючий  їх біжить і збирає. Якщо м’ячик  випав учасник вертається і кладе  його на місце. Виграє та команда яка  закінчила першою.  Перед кожною командою лежить  4-5 фішок. По сигналу учень біжить  між ними змійкою в одну сторону,  назад вертається по прямій,  передаючи наступному естафету.  Учні стоять в колону, в широкій  стійкі. М’яч находиться в  направляючого, по сигналу він його  коте між ногами. В кінці колони  учень бере м’яч і біжить на перед  колони, Виграє та команда в якої  направляючий перший стане  спереді.  Учні стоять в колоні. По сигналу  передають м’яч назад, учень  замикаючий колону берем’яч і  біжить на перед.  Перед кожною командою на  відстані 9 м стоїть прапорець. У  першого учасника в руці ложка,  в якій лежить м’ячик. За командою  учасник біжить до прапорця, оббігає  його і повертається назад, передаючи  естафету наступному учаснику.  Виграє та команда яка швидше  завершить естафету  Учасники стоять с колоні. По очиреді  Стрибають в довжину з місця.  Виграє та команда яка найдальше стрибнула.  Контроль за навантаженням |
| **Заключна частина 5 хв** | | | |
| 1  2  3  4  5  6 | Шикування в одну шеренгу  Ходьба та вправи на відновлення дихання  Підбиття підсумку уроку  Домашнє завдання  Підрахунок ЧСС за 15 с  Організований вихід зі спортивногозалу | 30 с  1 хв  1-2 хв  30 с  30 с  30 с | За зростом біля лінії  Виконання в русі  Звернути увагу на досягнення учнів,  А також на допущені помилки.  Відзначити кращих учнів.  Комплекс ранкової гімнастики.  Стрибки у довжину з місця.  Контроль на відновлення  У колону по одному |