**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** |
| 1234567 | Шикування в шеренгу по одному, рапорт, повідомлення задач урокаПідрахунок ЧСС за 15 сСтройові вправи на місціХодьба та її різновиди:на носках;на п’ятках;перекатом с п’ятки на носок;напівприсідРізновиди бігу:Звичайний біг;захлист гомілки;піднімання стегна;приставним кроком лівим і правим боком; біг з прискореннямЗагальнорозвивальні вправи на місці1)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 ноги8)В.П.-О.С. Стрибки під рахунок. 1-8Підрахунок ЧСС за 15с | 1 хв30 с30 с1,5 хв3хв8-9 хв5-7 разів5-7 разів5-7 разів5-6 разів6-8 разів5-6 разів5-6 разів3-4 разів30 с | Звернути увагу на стан та зовнішній виглядПочатковий пульсПід час виконання, тулуб тримати рівноруки в гору , долонями в середину руки до плечей, спина рівнаруки на поясіхл. руки заголовою, дів. на поясіТемп повільний, дистанція -два кроки.Бігти в колоні по одному. Завершити біг вправами на відновлення диханняПерешикування з однієї в дві шеренги.Чітке виконання Слідкувати за амплітудою нахилівСлідкувати за чітким виконанням ВправиНоги в колінах не згинатиЯк умога більше прогинатися назадчітке виконання руки не опускать,ноги в колінахне згинатьправильне виконанняКонтроль за навантаженням |
| **Основна частина 25 хв** |
| 12 | Перешикування з 2-х шеренг в 2-і колони**Естафети**Човниковій біг  | 30 с3 хв | Учні розташовуються в кінці залаПерший учасник по команді біжитьторкається 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** |
| 3456789 | Висадження картопліСлаломПередача м’яча між ногамиПередача м’яча руками над головамиПеренести м’ячик в ложкіСтрибки Підрахунок ЧСС за 15с | 3-4 хв3 хв2 хв2 хв4-5 хв5-6 хв30 с | Перед кожною командою лежить 4-5 ямок. Перший учасник по сигналу біжить і розкладає м’ячики, і потім вертається назад, слідуючийїх біжить і збирає. Якщо м’ячиквипав учасник вертається і кладе його на місце. Виграє та команда яка закінчила першою.Перед кожною командою лежить4-5 фішок. По сигналу учень біжить між ними змійкою в одну сторону,назад вертається по прямій,передаючи наступному естафету.Учні стоять в колону, в широкійстійкі. М’яч находиться внаправляючого, по сигналу він йогокоте між ногами. В кінці колони учень бере м’яч і біжить на перед  колони, Виграє та команда в якоїнаправляючий перший станеспереді.Учні стоять в колоні. По сигналупередають м’яч назад, учень замикаючий колону берем’яч і біжить на перед.Перед кожною командою навідстані 9 м стоїть прапорець. У першого учасника в руці ложка, в якій лежить м’ячик. За командоюучасник біжить до прапорця, оббігає його і повертається назад, передаючи естафету наступному учаснику.Виграє та команда яка швидше завершить естафетуУчасники стоять с колоні. По очиредіСтрибають в довжину з місця. Виграє та команда яка найдальше стрибнула.Контроль за навантаженням |
| **Заключна частина 5 хв** |
| 123456 | Шикування в одну шеренгуХодьба та вправи на відновлення диханняПідбиття підсумку урокуДомашнє завданняПідрахунок ЧСС за 15 сОрганізований вихід зі спортивногозалу | 30 с1 хв1-2 хв30 с 30 с30 с | За зростом біля лініїВиконання в русіЗвернути увагу на досягнення учнів,А також на допущені помилки.Відзначити кращих учнів.Комплекс ранкової гімнастики.Стрибки у довжину з місця.Контроль на відновленняУ колону по одному |