**План – конспект**

**інтегрованого уроку фізичної культури,**

**математики та англійської мови**

дляучнів 5-го класу.

**Тема уроку:** спортивні ігри – баскетбол.

**Мета уроку:** спонукати до формування стійкої мотивації щодо збереження здоров’я, гармонійного розвитку здібностей і психічних якостей, підвищення зацікавленості учнів до уроків фізичної культури,англійської мови, математики, збільшення рухової активності.

**Тип уроку:** комбінований.

**Задачі уроку:**

1. Повторити комплекс вправ з пляшками, наповненими водою під музичний супровід та слова з англійської мови з теми «Спорт і спортивні ігри».
2. Закріпити запис числа за допомогою розрядних доданків і виконання ведення м’яча, вправ на гімнастичних лавах під час проведення естафет.
3. Сприяти розвитку швидкості, спритності та координаційних якостей.
4. Виховувати почуття взаємодопомоги, любов до фізичної культури.

**Інвентар:** баскетбольні м’ячі,пляшечки, наповнені водою, фішки з назвами видів спорту, картки з видами спорту, математичні завдання, фломастери, обручі, завдання спортивної вікторини, короткі різнокольорові стрічки, гімнастичні лави.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Тривалість уроку:** 45 хвилин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **І. Підготовча частина** ( 14 – 15 хв.) |
| 1. |  Шикування в одну шеренгу, привітання. | До 30сек. | Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів і самопочуття. |
| 2. |  Перевірка правильної постави. | До 30 сек. | Нагадати учням положення правильної постави. |
| 3. |  Повідомлення завдань урокуУчитель: Сьогодні до нас завітало багато гостей. Ми радо вітаємо їх і запрошуємо з нами у подорож.* Що таке подорож?
* Хто з вас уже подорожував?
* Які існують подорожі?

 У подорож вирушають лише здорові люди. | До 1 хв. | Діти активно відповідають на запитання. Нагадати правила безпеки на уроці. |
| 4. | Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) * Перш ніж вирушати в мандри, перевіримо пульс за 6 сек.
 | До 30 сек. | Отриманий результат помножити на 10. У нормі – 80 - 90 уд./хв. |
| 5. | Повороти на місці. | До 30 сек. | Досягти чіткості та узгодженості виконання. Стежити за поставою. |
| 6. | Різновиди ходьби (звичайна, на носках, на п’ятах, із зупинкою за сигналом). | 1 – 2 хв. | В обхід залою. Дистанція – 2 кроки. Стежити за правильною поставою.  |
| 7. | Бігова вправа «Коловорот». | 1-2 хв. | Учні повільно біжать у колоні по одному. За сигналом останній у колоні учень починає обганяти решту учнів. Щойно він стає напрямним, новий останній у колоні учень повторює його дії. |
| 9. |  - Наша подорож розпочинається. Перша зупинка – **«Веселинка».**Загально розвивальні вправи на місці:* В.П.-О.С.

1- руки з пляшками до плечей;2- вгору, подивитись на пляшки(вдих); 3- до плечей;4- в.п. (видих). * В.п. -О.С.

1-2 праву назад на носок, руки вперед-вгору(вдих),3-4 в.п. (видих),5-6 ліву назад на носок, руки вперед-вгору(вдих),7-8 в.п. (видих). * В.п**.** – О.С. пляшечки перед грудьми.

1-2 поворот тулуба праворуч, руки в сторони (видих),3-4 в.п (вдих),5-6 поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих),7-8 в.п (вдих).  | 5-6 хв.8-10р.8-10 р.8-10 р. | Шикування у коло.Середній темп. Слідкувати за поставою.Середній темп. Руки у ліктьових суглобах не згинати.Середній темп. Амплітуда максимальна. |
|  | * В.П. стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1-2 нахил вперед , руки в сторони (вдих),3-4 В.П. (видих). * В.П. вузька стійка ноги нарізно, руки вниз.

1- присід, руки в сторони (вдих),2- в.п. (видих). * В.П**.** лежачи на спині, руки внизу, ноги разом.

1-2 сісти на підлогу, руки вперед (без допомоги рук)(вдих);3-4 В.П. (видих). * В.П**.** лежачи на спині, руки внизу, ноги разом.

1- праву ногу вгору, оплеск під ногою;2- В.П.;3- ліву ногу вгору, оплеск під ногою;4- В.П.* Стрибки на місці з підніманням пляшечок вгору, чергуючи з ходьбою.
 | 8-10 р.5-6 р.6-8 р.8-10 р.3-4 р. | Ноги в колінних суглобах не згинати. Руки прямі.Повільний темп. Слідкувати за поставою. Руки тримати на рівні плечей. Повільний темп. Пляшками торкнутися носків.Темп середній, ногу в колінному суглобі не згинати. 8 стрибків, на рахунок 8 – ходьба. |
| 10. | Ходьба по колу | До 30 сек. | Скласти пляшки. |
| 11. | Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 6 сек. | До 30 сек. | Отриманий результат помножити на 10.  |
| **ІІ. Основна частина** (25 – 27 хв.) |
| 1. | Перешикування в одну шеренгу.- Наступна зупинка **«Хвилинка – цікавинка».** Хто сьогодні розповість про те, яким видом спорту займається і чому? | 2-3 хв. | Учні класу приготували домашнє завдання – цікаву інформацію про улюблений вид спорту (на кожне повідомлення – до 30 сек.) |
| 2. | - Ми знаходимось на зупинці **«Розумників».** «Для продовження подорожі маємо об’єднатися у дві команди, кожна з яких просуватиметься окремо».Естафета **«Відгадай вид спорту»** (конкурс на знання спортивних ігор англійською). | До 30 сек.3-4 хв. | Кожний учень обирає фішку з назвою виду спорту та за сигналом просувається з м’ячем між колінами до центра спортив-ної зали, де в обручі – картки з назвами цих видів спорту. Учні кладуть фішку на картку, беруть м’яч до рук і фінішують, переда-ючи його наступному гравцеві. Капітани протилежної команди перевіряють результати. |
| 3. | - Наступна зупинка – **«Кмітливих винахідників».** **«Математична естафета».** | 3-4 хв. | На відстані 10м на стіні прикріп-люють математичні завдання. За сигналом перший учасник виконує ведення баскетбольного м’яча до стіни, розв’язує завдання, повертається назад і передає м’яч наступному. Після завершення естафети капітани протилежних команд перевіряють завдання, відзначаючи кількість правильних відповідей. |
| 4. | Тепер ми наближаємося до зупинки **«Уважних».****Спортивна вікторина.** | 3-4 хв. | На виконання завдання – до 3 хв. Перемагає команда, яка швидко та правильно відповість на запитання.* У якій грі є порушення «пробіжка»?
* Скільки людей знаходиться на майданчику під час гри у баскетбол?
* Скільки секунд дається на одну атаку?
* Після скількох фолів гравець не може продовжити гру?
* Скільки очок нараховуються команді за штрафний кидок?
* У якій грі у разі влучення м’яча дають одразу 2 очки?
 |
| 5. | - Ми дісталися зупинки **«Активних і спритних»**, на якій з’ясуємо, яка команда є найспортивнішою.Весела спортивна естафета **«Кольорове сонечко».** | 4-5 хв. | Кожному учаснику дають стрічку, яку слід легенько зав’язати на зап’ясті. **І етап:** стрибки на обох ногах, просуваючись уперед зигзагоподібно.**ІІ етап:** просування вперед лежачи на лежачи на животі , підтягуючись руками на гімнастичній лаві.**ІІІ етап:** стрибки через пляшки.**ІV етап:** розв’язати стрічку, прив’язати її на обруч, повернутися до команди та передати естафету наступному учаснику. Перемагає команда, яка фінішує першою. |
| 6. | Естафета **«Математичний виклик номерів».**Учні оббігають пляшечки з водою «змійкою», тільки замість виклику номерів учитель оголошує математичне завдання, відповідь на яке і є номером учасника, котрий бігтиме по дистанції.Наприклад: 4+4=8; 8-1=7; и т.д. | 3-4 хв | Команда,яка набере більше балів,переможе у цій естафеті. Учні пересуваються по дистанції з листочками, на яких написані слова спортивного гасла українською мовою «Фізкультура і спорт – запорука здоров’я!» та англійською мовою «Physical culture and sport is a guarantee of health!». |
| 7.  | Перешикування у коло. | До 30 сек. |  |
| **ІІІ. Заключна частина** (3 – 5 хв.) |
| 1. | - Ось і добігла до кінця наша подорож. Час повертатися додому. Подорож була короткою, але корисною для кожного з вас. Я хочу, щоб ви поділилися про те, що для вас фізична культура. «Фізична культура для мене це … (здоров’я, бадьорість, гарна постава, добрий настрій, друзі,…) | 1-2хв. | Фронтальний спосіб організації учнів.Мозковий штурм. Діти висловлюють по черзі свої сприйняття про фізичну культуру. |
| 2. | Гра на увагу «Клас, струнко!» | До 1 хв. | У русі. Учні, які помиляються роблять крок вліво і продовжують грати. |
| 3. | - Ми гарно попрацювали, стомилися! Зараз перевіримо пульс.Перевірка ЧСС за 6 сек.  | До 1 хв. | Опитування учнів про їх самопочуття.Контроль фізичного навантажен-ня. У нормі 130-150 уд./хв. |
| 4. | Підбиття підсумків уроку.-- Сьогодні на уроці ми повторили слова з англійської мови про спорт та спортивні ігри, закріпили запис числа за допомогою розрядних доданків і просто получили заряд енергії та чудовий настрій.«Ах мої чудові діти!Дуже вдячна я всім вам!Що ви добре так змагались, Що ніде не розгубились І нічого не злякались!Хай здоров’я всіх міцніє, Ваші серденька радіють!Зі спортом ви дружіть завжди, Бо без спорту – нікуди! | 1 – 2 хв. | Шикування в одну шеренгу.Оцінити діяльність учнів, виставляючи оцінки крейдою на підлозі, відмітити кращих. Під час виставлення оцінок учні виконують вправу на розвиток вестибулярної стійкості (одна нога попереду другої на одній лінії, руки вперед, очі заплющити – утримувати рівновагу. |
| 4. | Домашнє завдання | До 20 сек. | Вправи для профілактики плоскостопості. |
| 5. | Організоване залишення спортивної зали. |  | У колону по одному. |

Додатки

---------------------------------------------------

* 1 дес. 2 од. =

---------------------------------------------------

* 90 + 7 =

---------------------------------------------------

* 3 дес. 4 од. =

---------------------------------------------------

* 80 + 6 =

---------------------------------------------------

* 5 дес. 8 од. =

---------------------------------------------------

* 20 + 1 =

---------------------------------------------------

* 1 дес. 9 од. =

----------------------------------------------------------

* 60 + 6 =

---------------------------------------------------

* 7 дес. 7 од. =

---------------------------------------------------

* 90 + 9 =

----------------------------------------------------------

**2. для естафети**

Українською мовою «Фізкультура і спорт – запорука здоров’я!»

англійською мовою «Physical culture and sport is a guarantee of health!».