**Конспект**

**інтегрованого уроку з фізичної культури для учнів 10 класу**

**Модуль:** *Легка атлетика*

**Мета:** розширювати світогляд учнів, ознайомлюючи їх із етимологією слів; пропагувати олімпійські традиції, виховувати бажання займатися фізичною культурою і спортом.

**Завдання уроку:**

**Освітні:** 1. Ознайомити з системою фізичного виховання в Давній Греції.

2. Повторити комплекс фітнесу.

3. Навчати прийомів самомасажу з використанням каштанів, горіхів.

**Виховні:** Сприяти вихованню морально-вольових рис (самовладання, сили волі, дисциплінованості, впевненості у своїх силах)

**Оздоровчі:** Сприяти зникненню нервового подразнення, запобіганню старіння мозку.

**Тип уроку:** комбінований

**Інвентар:** футбольні м’ячі, конуси, секундомір, гімнастичні лави, естафетні палички, каштани, записи грецької народної музики.

**Міжпредметні зв’язки:** історія

**Дата проведення:** 18.10.2017р.

**Місце проведення:** спортивний зал

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Інтенсивність фізичного навантаження** | **Ударів за 1 хв.** | **Ударів за 15 секунд** |
| У спокої | 60-80 | 15-20 |
| Легке фізичне навантаження | До 140 | До 35 |
| Середнє фізичне навантаження | 141-160 | 35-40 |
| Значне фізичне навантаження | Більше 160 | Більше 40 |
| Максимальний пульс | 220 | 50-52 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Зміст  навчального матеріалу  (дії вчителя) | | Дозування, медична група | | | | | Організаційно-методичні вказівки до уроку  (дії учня) |
| Основ на | | Підго-  товча | | Спеціальна |
| **І. Підготовча частина (12хв.)** | | | | | | | | |
| 1. | Шикування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку  **Учитель:** сьогодні відбудеться незвичайний урок. Ми спробуємо об’єднати два різних предмети шкільної програми: фізичну культуру та історію. Точкою перетину цих двох наук є Давня Греція, тому тема уроку «Фізичне виховання в Давній Греції». Сучасники шанують усе те, що створили попередники, і дбайливо до всього ставляться. Першими справжніми вчителями людства в галузі мистецтва та науки, у сфері теорії та практики фізичного виховання справедливо вважають давніх греків. Вони першими розробили безліч усіляких вправ для розвитку та зміцнення людського тіла. Сьогодні на уроці ми будемо шанувати традиції древніх греків, але для початку проведемо підготовку. | 1 хв. | | 1 хв. | | 1 хв. | | Фронтальний спосіб організації діяльності учнів, зовнішній вигляд учнів. |
| 2. | Вимірювання ЧСС за 15с | 30с | | 30с | | 30с | | Поцікавитися самопочуттям учнів. На заняттях кожен учень має стежити за зміною стану свого організму під час фізичних навантажень. |
| 3. | Правила БЖД та поведінки учнів під час занять легкою атлетикою  Інструкція № 5 з ОП  під час занять легкою атлетикою  Інструкція № 4 з ОП  правила поведінки в спортзалі | 30с | | 30с | | 30с | | Учні відповідають на запитання вчителя та під час уроку, чітко дотримуються вимог Інструкцій. |
| 4. | Ходьба та її різновиди | 30с | | 30с | | 30с | | У колону по одному в обхід зали, дотримуючись певної дистанції та утримуючи правильну поставу. |
| 5.  6. | Біг та його різновиди  **Загальнорозвивальні вправи на гімнастичних лавах із елементами степ-аеробіки**  А) **в.п.- сидячи на гімнастичній лаві, руки до плечей, ноги на носках**.  1-розгинаючи праву руку, опустити п’яти праворуч  2- в.п  3-4- те саме ліворуч  Б) **В.п.- те саме.**  1-випрямити праву ногу вперед, праву руку вгору  2-в.п.  3-4- те саме лівою рукою та ногою  В) **в.п.- сидячи на гімнастичній лаві, ноги випрямлені вперед, руки в сторони**  1- зігнути праву ногу, притиснути її до грудей, руки на коліно  2- в.п.  3-4- те саме лівою ногою.  Г**) в.п.- сидячи на гімнастичній лаві, права нога зігнута на носок, ліва- випрямлена вперед.**  1-7- махи лівою ногою вгору-вниз  8- зміна положення ніг  9-15- те саме правою ногою  16- в.п.  Д) **в.п.- сидячи на гімнастичній лаві, ноги випрямлені вперед, руки до плечей**  1- випрямляючи праву руку вперед, ліву назад, нахил уперед  2- в.п.  3-4- те саме, змінюючи положення рук  Є) **в.п.- сидячи на гімнастичній лаві, ноги випрямлені вперед, руки в упор на лаву**  1-15- перехресні рухи ногами, відхиливши плечі назад  16- в.п.  Ж) **в.п.- сидячи на гімнастичній лаві, ноги нарізно, руки перед грудьми**  1-3- три нахили вперед  4- в.п.  З) **в.п.- стоячи обличчям до гімнастичної лави, руки на поясі**  1- крок правою ногою на лаву  2- стати на лаву, приставляючи ліву ногу  3- крок правою ногою на підлогу  4- в.п.  І) **в.п.- .- стоячи обличчям до гімнастичної лави, права нога на лаві, руки на поясі**  1- крок правою ногою через лаву, перенести на неї вагу тіла  2- в.п.  3-4- те саме лівою ногою  К) **в.п.- стоячи обличчям до гімнастичної лави, права нога на лаві**  Зміна положення ніг стрибком. | 2хв.  8-10 р.  8-10 р  8-10 р.  2-3 р.  8-10 р.  2-3 р.  8-10 р.  8-10 р.  8-10 р.  8-10 р. | | Індив.  підхід | | Індив.  підхід | | Відстань – 2 кроки у колоні. Темп повільний. Поточний метод.  Музичний супровід.  Розташуватися біля гімн. лав, не заважаючи один одному. Руки тримати паралельно до підлоги.  Утримувати правильну поставу  Спину тримати прямо, підтягуючи коліно, допомагати собі руками.  Максимальна амплітуда, коліно махової ноги випрямлене.  Коліна не згинати, руками торкатися стоп  Ноги не згинати, дихання не затримувати  Ліктями торкатися підлоги  Спину тримати прямо, коліна повністю випрямляти  Стопи виконують пружні рухи  Під час стрибку ноги випрямляти в колінах |
| 7. | Ходьба на місці  Перешикування в одну шеренгу | 30с | |  | |  | | Поновити дихання |
|  | **ІІ. Основна частина (22 хв.)** | | | | | | | |
| 1. | Повідомлення теоретичного матеріалу  У Давній Греції розрізняли два методи застосування фізичних вправ: гімнастику та агоністику.  Гімнастика складалася з палестрики, орхестрики та ігор.  -***До палестрики*** входили різноманітні вправи, що забезпечують всебічну фізичну підготовку: біг, стрибки в довжину, метання списа, диска, плавання, фехтування, стрільба із лука тощо.  -***Орхестрику*** складали ритуальні танці, вправи для розвитку пластики та грації. Їх виконання супроводжувала музика. Орхестрика сприяла формуванню постави, гарних форм тіла, вишуканих рухів.  - ***Рухливі ігри*** використовувалися на заняттях із дітьми. Були поширені ігри з м’ячем, ключкою, утримання рівноваги тощо.  Одним із завдань фізичного виховання було прищеплювання навичок боротьби, змагання в силі, швидкості, витривалості, що греки називали ***агоністикою.***  Змагання були неодмінною частиною будь-якого свята та завжди проводилися в присутності глядачів.  Перешикування із однієї шеренги у колону по два. | 3-4хв. | |  | |  | |  |
| 2. | **Ведення м’яча внутрішньою частиною підйому.**  Кожен гравець по черзі веде м’яч внутрішньою частиною підйому  змійкою навколо чотирьох конусів до позначки фінішу і робить передачу наступному члену команди, біжить в кінець колони.  Учитель: Діти, м’язи якої частини тіла в нас задіяні при веденні м’яча?  Відповідь: м’язи ніг  *Завдання:* на малюнку м’язи ніг, написати назви. | 5хв. | | Індив. підхід | | Роль судді | | Під час ведення м’яча ступня не напружена, гравець спрямовує м’яч перед собою, носок ноги трохи вивертає назовні. |
| 3.  4.  5. | **Зустрічна естафета з передачею естафетної палички.**  Дві колони учнів діляться навпіл і відступають на встановлену відстань.  По сигналу перші учасники біжать у протилежну колону, передають естафетну паличку і стають в кінець колони.  Вчитель стежить за дотриманням правил гри та техніки безпеки.  **Естафета з елементами стрибків**  Спочатку стрибки на правій нозі до позначки, потім на двох ногах до наступної позначки, потім на лівій.  **Орхестрика**  (вправи для розвитку пластики та грації) | 5хв.  5хв.  4хв. | | Індив. підхід | | Роль судді | | Змагальний метод.  Виконує учениця з групою дітей у супроводі грецької народної музики. |
|  | **ІІІ. Заключна частина (5хв.)** | | | | | | | |
| 1. | Команди об’єднуються в коло. Кожен отримує по 2 каштани.  ***Учитель:*** Давні греки залишили нам у спадок ще один вид мистецтва – масаж. Він був відомий задовго до греків, але саме давньогрецькі лікарі систематизували прийоми масажу, цим пояснивши їх лікарський вплив на організм людини. Засновником використання масажу як лікарського засобу вважають Гіппократа. Йому належить відомий вислів «Лікар повинен бути обізнаним у багатьох речах і, крім усього іншого у масажі».  Прийоми самомасажу:  А) колові рухи одним каштаном між долонями, притискуючи його із зусиллям  Б) те саме, але тильною стороною долоні  В) колові рухи двома каштанами у кожній долоні за рухом та проти руху годинникової стрілки  Г) згинання та розгинання пальців, тримаючи між пальцями горіхи | 2хв. | | 2хв. | | 2хв. | | Учні виконують самомасаж.  Усі ці вправи сприяють зникненню нервового подразнення, запобігають старінню мозку. |
| 2. | **Шикування в шеренгу.** | 30с | | 30с | | 30с | |  |
| 3. | Вимірювання ЧСС за 15с | 30с | | 30с | | 30с | | Звернути увагу на учнів із ЧСС більш як 110-120 уд./хв. |
| 4. | Підсумок уроку | 1хв | | 1хв | | 1хв. | | Оцінка, само оцінювання, похвала |
| 5 | Домашнє завдання | 30с | | 30с | | 30с | | Самомасаж |
| 6. | Організований перехід до роздягальні | 30с | | 30с | | 30с | |  |

«Лікар повинен бути обізнаним у багатьох речах і, крім усього іншого у масажі»

**Методи застосування фізичних вправ:**

**Гімнастика Агоністика**

**Палестрика Змагання в**

**швидкості,**

**Орхестрика спритності,**

**силі, тощо.**

**Ігри.**