**ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКУ**

**Тема:** Розвиток силових якостей учнів.

**Мета дидактична:** поглиблення знань про використання силових якостей людини в житті.

**Мета розвиваюча:** розвивати силу, швидкість,спритність, гнучкість, витривалість як фізичні якості; емоційно вольову сферу учнів; формувати почуття впевненості, уміння долати бар’єри страху.

**Мета виховна:** формувати вміння інтерактивного спілкування в процесі взаємодії. Виховувати повагу до особистості іншого.

**Тип уроку:** комбінований.

**Форму уроку:** традиційний урок з використанням елементів психологічного тренінгу.

**Дата:**

**Місце проведення:** спортивний зал КЗШ№94, 6 клас.

**Інвентар:** хвилемір, гімнастична стінка, гімнастична лава, перекладина, м’ячі, скакалки, мішки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина уроку | Зміст | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| **Загально-розвиткові вправи: 13 хв.** | | | |
| Підготовча частина | 1.Шикування, рапорт, привітання, повідомлення мети уроку. |  | Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів |
|  | 2.Інструктаж з техніки безпеки під час виконання фізичних вправ у спортивному залі та вдома. Актуалізація опорних знань: бесіда про роль силових якостей людини в житті. |  | Додаток №1 |
|  | 3.Мотивація навчальної діяльності. Відповіді дітей на питання: «Яку особисту користь ви матимете від розвитку силових якостей?». Відповідь дітей вчитель фіксує на планшеті за допомогою символічних малюнків. | 1-1.5 хв. | Додаток №2 |
|  | 4. Вимір ЧСС | 30с | Додаток №3 |
|  | 5. Стройові вправи:  - повороти на місці;  - перешикування з однієї шеренги в дві;  - перешикування  «протиходом»  «діагональ»  «змійкою» | 2-3 хв. | Дотримуватись інтервалу і дистанції |
|  | 6. Вправи у русі: ходьба на носках,  на п’ятках; на внутрішній та зовнішній стороні стопи. | 1.хв. | Тулуб прямо.  Руки за головою.  Руки на поясі. |
|  | 7. В.п. – руки в сторони  1-4 - колові рухи рук вперед;  1-4 - колові рухи рук назад | 4-5 раз | Руки прямі |
|  | 8. В.п.- права рука вгорі,ліва – внизу;  1-2 почергові відведення рук | 4-5 раз | Рука біля голови |
|  | 10. В.П. – руки перед грудьми  1-2 відведення зігнутих рук в сторони (ривком)  1-2 відведення прямих рук в сторони (ривком) | 4-6 раз | Лікті паралельно грудей |
| Вправи з малим м’ячем | | | |
|  | 1. В.п. – основна стійка м’ячу лівій руці внизу;  \* Підкинути м’яч вгору;  \* Піймати лівою рукою;  \* Підкинути м’яч вгору;  \* Піймати правою рукою; | 5-6 раз | Звернути увагу на розвиток зору |
|  | 2. В.п. – основна стійка м’яч у правій руці внизу;  \* Підкинути м’яч вгору правою рукою,  виконати плеск у долоні;  \* Піймати лівою рукою;  \* Підкинути м’яч вгору лівою рукою,  виконати плеск у долоні;  \* Піймати правою рукою; | 5-6 раз | Зосередження зору та швидкості |
|  | 3. В.п. – основна стійка м’яч у лівій руці внизу;  1-2 підкинути м’яч вгору, виконати присід,  3-4 встати, піймати м’яч правою рукою.  Те ж саме повторити іншою рукою | 5-6 раз | Розвивати швидкість |
|  | 4. В.п. – основна стійка м’яч у лівій руці внизу;  1- підкинути м’яч вгору,  Виконати поворот на 180,  2 - піймати м’яч правою рукою.  3-4 те ж саме повторити іншою рукою. | 5-6 раз | Розвивати  увагу |
|  | 5.В.п. – основна стійка м’яч у лівій руці внизу;  1- підкинути м’яч вгору,  Виконати поворот на 360,  2 - піймати м’яч правою рукою.  3-4 те ж саме повторити іншою рукою. |  | Розвивати  увагу  Зібрати м’ячі |
|  | Педагогічна сугестія під час мотивації навчальної діяльності.  Вчитель: «А зараз закрийте очі і уявіть, що ви вже це все вмієте робити. Уявіть що ви сильні, гнучкі, спритні. Понасолоджуйтесь відчуттям радості і впевненості. А тепер відкрийте очі, праву руку вперед, великий палець підняти і скажемо тричі разом: « Це те, що мені потрібно!»» |  |  |
| Розвиткові вправи | | | |
| Основна частина | **Виконання вправ зі скакалкою** | | |
|  | а)стрибки через скакалку на двох ногах | 20 раз | На напівзігнутих ногах |
|  | б)стрибок через скакалку по черзі на правій, на лівій нозі. | 20 раз | Слідкувати за осанкою |
|  | в) стрибок через скакалку схресно, ноги спереду, по черзі. | 20 раз | Одночасно стрибати зхресними ногами |
|  | г) стрибок через скакалку зхресно руки спереду, на двох ногах.  Питання вчителя: «Дайте визначення фізичної якості «спритність», що це таке?»  Відповідь дітей на запитання вчителя. | 20 раз  1 хв | Одночасно виконувати положення рук  Додаток №4 |
| **2. Виконання силових вправ** | | | |
|  | Хлопці-підтягування в висі дівчата-згинання розгинання рук в упорі лежачи  Питання вчителя: «Дайте визначення фізичної якості «сила», що це таке?»  Відповідь дітей | 5-8 раз  10-15 раз | Слідкувати за положенням ніг та спини  Додаток №4 |
| **3. Виконання вправ на гімнастичній лаві.** | | | |
|  | а) сидячи на лаві, руками триматись ззаду на лаву, ноги прямі, почергові піднімання лівої та правої ноги вгору і почергове опускання ніг вниз. | 5-6 раз | Бути уважним |
|  | б) сидячи на лаві, руки позаду, триматись за лаву, ноги прямі, піднімання прямих ніг до кута 90, опускання на підлогу прямих ніг | 5-6 раз | Ноги прямі |
|  | в) сидячи на лаві ноги прямі, руки позаду, триматись за лаву,, ноги прямі, піднімання прямих ніг до кута 90, згинаючи в колінах, розігнути до кута 90, опускання на підлогу прямих ніг | 5-6 раз | Слідкувати за положенням тулуба |
|  | г) сидячи на лаві, ноги прямі, руками триматись за передній край лави, згинання та розгинання рук позаду тулуба.  Питання вчителя: «Дайте визначення фізичної якості «витривалість», що це таке?»  Відповідь дітей на запитання вчителя. | 5-6 раз | Слідкувати за згинанням рук  Додаток №4 |
| **4. Виконання вправ на гімнастичній стінці.** | | | |
|  | а) вис спиною до гімнастичної стінки на прямих руках. Розвести ноги в сторони і зімкнути | 5-6 раз | Руки і ноги прямі |
|  | б) вис спиною до гімнастичної стінки на прямих руках. Підняти зігнуту праву ногу, опустити пряму. Підняти зігнуту ліву ногу, опустити пряму. | 5-6 раз | Ноги підняти як можливо вище |
|  | г) вис спиною до гімнастичної стінки, підняти прямі ноги до кута 90, опустити.  Питання вчителя: «Дайте визначення фізичної якості «гнучкість», що це таке?»  Відповідь дітей на запитання вчителя. | 5-6 раз  1 хв | Слідкувати за висотою піднімання ніг  Додаток №4 |
|  | Шикування в одну шеренгу, поворот  направо. Ходьба, перешикування з однієї колони по чотири (наліво) | 30 с | Правильність виконання команди |
| **5. Гра «Веселі старти»** | | | |
|  | 1. «Кенгуру» - стрибки з м’ячем між колінами. | 2 хв | Тримати м’яч між колінами |
|  | 2. «Біг в мішках» | 2 хв | Мішок тримати в руках |
|  | 3. «Посадка картоплі» - один учасник саджає картоплю, другий – збирає врожай.  Питання вчителя: «Дайте визначення фізичної якості «швидкість», що це таке?»  Відповідь дітей на запитання вчителя. | 1хв | Вчасно посадити і зібрати врожай  Додаток №4 |
| **Система дихальних вправ на відновлення дихання.** | | | |
|  | Дихання через праву і ліву ніздрю протягом 1 хвилини  1. Вдих через ліву ніздрю, праву прикрити пальцем, видих через ліву | 10 с | Слідкувати за правильністю виконання вдиху та видиху. |
|  | 2. Дихання на кількість разів (4). Затримування діафрагмою вдиху і повний видих з участю м’язів живота. | 10 с | Слідкувати за правильністю виконання вдиху та видиху. |
|  | 3. Визначення фізичного та емоційного стану учнів за допомогою кольорових кружків (кольори підібрані за кольоровим тестом Лютера). Діти вибирають фігуру за кольором, яка найбільш подобається і прикріплюють її до планшету «Хвиля емоцій» | 20 с | Додаток №5 |
|  | Вимірювання ЧСС | 30 с | Додаток №3 |
|  | | | |
| Заключна частина | Релаксація на врівноваження фізичного та емоційного стану | 3 хв 40 с | Додаток №6 |
|  | Підведення підсумків уроку. Індивідуальні рекомендації щодо стану дітям, які того потребують | 1 хв |  |
|  | Домашнє завдання:  Комплекс вправ ранкової гімнастики. | 10 с | Додаток №7 |