**Конспект-розробка інтегрованого уроку**

**з фізичної культури для учнів 9-их класів,**

**присвячений дню народження Т.Г.Шевченка.**

(Урок проводиться за модульною системою навчання,

90 хвилин).

**Тема (варіативний модуль):** гандбол.

**Мета:** навчати учнів концентрувати увагу, зосереджуватись на виконанні складних технічних вправ, сприяти формуванню стійкого інтересу до гри у гандбол.

**Тип уроку:** міжпредметна інтеграція уроку фізичної культури з уроками української літератури, історії України.

**Завдання уроку:**

1. Повторити різновиди передач, ловіння та ведення м’яча.

2. Сприяти розвитку рухливих якостей методом колового тренування і

проведення рухливих ігор.

3. Повторити основні дати в біографії Т.Г. Шевченка в ігровій формі.

4. Виховувати почуття взаємовиручки в процесі виконання фізичних вправ.

**Обладнання і інвентар:** гімнастична стінка, фішки, мати, обручі, лави, секундомір, перекладини, скакалки, картки для колового тренування, гімнастичні палиці, гантелі або пляшки з водою, набивні м’ячі, гумові джгути, диски від штанги, гандбольні і гумові м’ячі, свисток.

**Місце проведення:** спортзал гімназії №9.

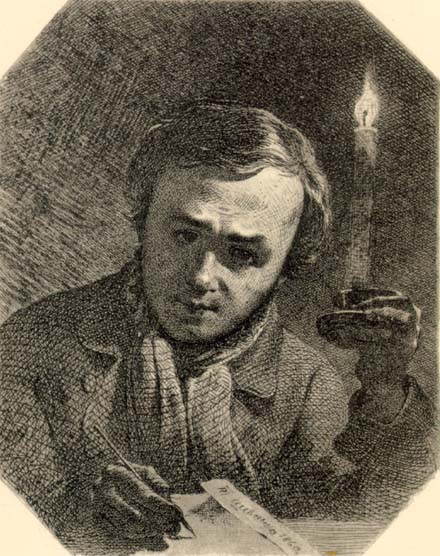
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні**  **вказівки** |
| **Підготовча частина (20 хв.)** | | | |
| 1 | Організація учнів до уроку:  шикування класу, рапорт чергового, | 30 сек. | Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів, змінне спортивне взуття. |
| 2 | Повідомлення завдань уроку. | 30 сек. | Розповісти, пояснити. |
| 3 | Інструктаж щодо техніки безпеки. | 1 хв. | Нагадати. |
| 4 | Підрахунок ЧСС. | 20 сек. | Заміряємо за 6 сек., помножуємо на 10. |
| 5 | Стройові вправи на місці. | 25 сек. | Організація діяльності учнів. |
| 6 | Ходьба на носках, п’ятах в колоні по одному. | 15 сек. | Слідкувати за осанкою. |
| 7 | Різновиди бігу: по колу, «змійкою», човниковий біг з торканням цифр на підлозі. | 3 хв. | Уважно слухати сигнали вчителя, не порушувати правил. |
| 8 | Проведення вправ на гімнастичних лавах, стрибки через фішки. | 3 хв. | Не порушувати техніку безпеки, дотримуватись інтервалу. |
| 9 | Гра «Хто швидше?». Гравці стоять на бокових лініях по різні боки спортзалу.  Вчитель, стоячи на лицьовій лінії, виконує вправи, учні повторюють. За свистком гравці перебігають на протилежну бокову лінію спортзалу, розвертаються і присідають. Виграє команда, яка виконала вправу швидше. | 3 хв. | Дівчата змагаються з хлопцями. |
| 10 | Перешикування з колони по одному в три шеренги. Виконання загально-розвивальних вправ фронтальним методом. | 8 хв. | Вправи виконуються з максимальним розтягненням зв’язок і м’язів. Слідкувати за осанкою. |
| **Основна частина (60 хв.)** | | | |
| 1 | **Проведення естафет в поєднанні з вікториною «Шляхами Кобзаря»:**  а) ведення гандбольного м’яча  з пролізанням в обруч, відповідь на питання вікторини;  б) ведення м’яча до обруча, залишаємо в обручі, відповідаємо на питання, беремо з обруча скейтборд і пересуваємось на ньому, лежачи на животі до передачі естафети іншому гравцю. Наступний учень виконує вправу в зворотному напрямку;  в) ведення м’яча до обруча, залишаємо в обручі, відповідаємо на питання, беремо з обруча скейтборд і пересуваємось на ньому, сидячи ногами вперед до передачі естафети іншому гравцю. Наступний учень виконує вправу в зворотному напрямку;  г) пересування з м’ячем в упорі позаду до кеглі, відповідь на запитання вікторини, ведення м’яча в зворотному напрямку;  д) фігурне ведення м’яча з обводкою фішок, відповідь на питання вікторини;  е) стрибки на двох ногах із затиснутим між колінами м'ячем до обруча, кладемо м'яч в обруч, відповідаємо на питання вікторини і бігом повертаємось до своєї команди. Наступний гравець виконує вправу в зворотному напрямку;  є) біг з почерговим вкладанням кеглів у половинки баскетбольних м'ячів, відповідь на питання вікторини, почергове збирання кеглів і передачею їх наступному учаснику;  ж) біг з м'ячем до лицьової лінії, котимо м'яч своїй команді, відповідаємо на питання вікторини, повертаємось бігом і передаємо естафету наступному гравцеві. | Пояснення  1 хв  1,5хв  1,5хв  1,5хв  1,5хв  1,5хв  1,5хв  1,5хв  1,5хв | Ручки і картки з питаннями за біографією Т. Шевченка покладені на стільчиках за лицьовою лінією перед кожною командою. **(Додаток 1).**  ВІКТОРИНА  Виправлення помилок.  Слідкувати за дотриманням правил гри.  При неправильному виконанні вправ робити зауваження.  Якщо м'яч викотився з обруча, його необхідно покласти на місце. Скейти в обручі не кидати, а ставити.  СТАРТ  ВІКТОРИНА  ФІНІШ  Якщо кегля випадає з половинки м'яча, необхідно покласти її на місце.  Не можна вибігати раніше, доки попередній гравець не передав естафету. |
| 2 | **Перешикування в дві шеренги:**  а) передачі м’яча однією рукою;  б) передачі м’яча із-за спини між ніг;  в) передачі з присіданням і хлопками;  г) прокручування м’яча руками перед собою;  д) перекиди м’яча через руку біля стінки;  е) перекатування м’яча по підлозі;  є) ведення м’яча «змійкою» з обвідкою напарників в шерензі навпроти;  ж) передачі м’яча в стіну з відстані 3-х метрів;  з) велення м'яча на швидкість по колу з обводкою шеренги учнів, які стоять навпроти  и) кидки по воротах з опорного і безопорного положення поточним методом. | 30 сек  1 хв  1 хв  1 хв  1 хв  1 хв  1 хв  1 хв  1 хв  1 хв  1,5 хв | Дотримуватись техніки безпеки.  Показ підготовленим учнем.  Виправлення помилок і показ вчителем.  Слідкувати за правильним виконанням.  М’яч вести на рівні пояса з розгинанням руки в лікті.  Робота проводиться на обох половинах спортзалу. |
| 3 | Проведення гри  **«Захист фортеці».**  Проведення гри **«Ящірка».** | 5 хв  4 хв | Дотримуватись правил гри.  **(Додаток 2, 3).** |
| 4 | **Колове тренування.**  Роздача зошитів. Підрахунок ЧСС.  Запис дати і пульсу до початку тренування в зошит.  Розподіл по станціях (2 учня на станції).  1) Стрибки зі скакалкою.  2) Піднімання ніг із вису на гімн. стінці.  3) Вправи з еспандерами.  4) Присідання біля опори на одній нозі.  5) Стрибки зі зміною ніг.  6) Підтягування у висі лежачи.  7) Обертання обручів.  8) Згинання і розгинання рук в упорі позаду від гімнастичної лави.  9) Відпочинок.  10) Вправи з гантелями.  11) Вправа на закріп. м’язів черев. пресу.  «Велосипед» (викон. на матах).  12) Ведення м’яча на швидкість.  13) Повороти з диском у руках, сидячи на гімнастичній лаві.  14) Передачі м’яча в стіну.  15) Згинання та розгинання рук в нахилі вперед з диском від штанги. | 3 хв  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | В зошитах заповнюється таблиця, розкреслена на 15 станцій, де записуються кількість виконань вправ і пульс (пульс заміряється перед початком колового тренування і після тренування та заноситься до робочого зошита.    На кожній станції на підрахунок ЧСС, запис у зошит і перехід до іншої станції відводиться 40 сек. На 15-ти станціях – 18 хв.  Всі вправи виконуються до легкого втомлення працюючих м’язів.  При пульсі 190 уд/хв і вище, роботу на наступній станції пропустити, відпочити, але пульс заміряти.  Дотримуватись правил безпеки. |
| **Заключна частина (10 хв.)** | | | |
| 1 | Проходження одного кола по залу. | 1 хв | Робити глибокі вдихи і видихи. |
| 2 | Проведення аутогенного тренування. | 3,5 хв | До відчуття легкості в усьому тілі. |
| 3 | Підрахунок ЧСС, запис у зошит. | 3 хв | Зібрати зошити. |
| 4 | Підведення підсумків, оголошення оцінок. | 1 хв |  |
| 5 | Домашнє завдання (вправи на розвиток координації рухів та сили). | 1 хв | Згин. та розгин. рук в упорі лежачи.  Вправи на розвиток координації рухів. |
| 6 | Поворотом наліво організований вихід з спортзалу. | 30 сек |  |

Конспект склала Гулюкіна Н.Г.

Додаток 1

**Вікторина «Тарасові шляхи».**

**До дня народження Т.Г.Шевченка.**

1. Де і в якому році народився Великий Кобзар?

(*с. Моринці, 9 березня 1814 р*.).

2. У якого пана був кріпаком Т. Шевченко?

(*У пана Енгельгардта*).

3. Хто допоміг здобути відпускну Т. Шевченку

і в якому році?

(*Карл Брюллов і Василь Жуковський, в 1838 р.).*

4. Коли вперше був заарештований Т. Шевченко?

(*1847 р.).*

5. У якому році відбулося остаточне звільнення?

(*У 1857 році після смерті імператора Миколи І*).

6. Скільки подорожей Україною здійснив Великий Кобзар?

(*3 подорожі*).

7. У якому році Т. Шевченка визнано академіком гравюри?

(*1860 р.).*

8. У якому році вийшов перший «Кобзар» (ранні твори) Т. Шевченка?

(*1840 р.).*

9. Коли помер і де був похований Т. Шевченко?

(*10 березня 1861 р., Смоленське православне кладовище, м. Петербург*).

10. Де і чому був перепохований Т. Шевченко?

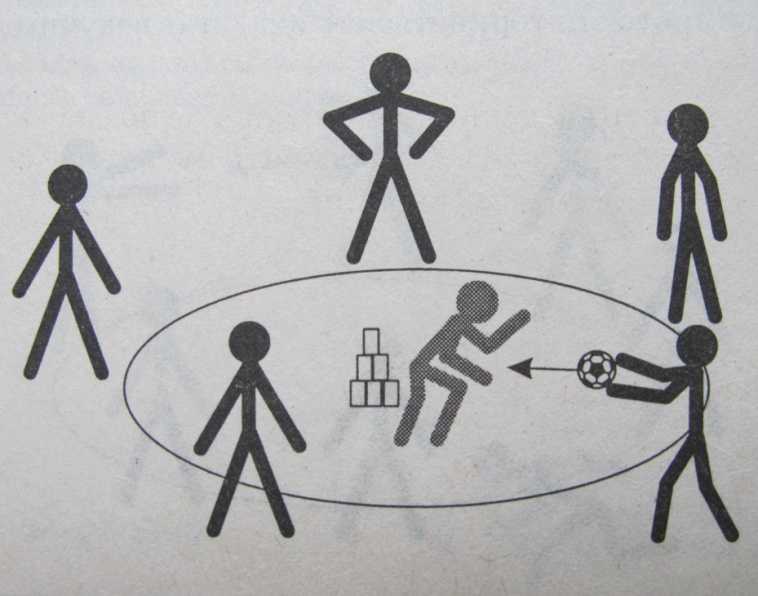
(*Чернеча гора біля м. Канів, згідно із заповітом*).

Додаток 2

**Гра «Захист фортеці».**

Гравці стоять за лінією кола і, передаючи м’яч один одному, повинні збити предмети в центрі кола (в нашому випадку м'яч у перевернутій фішці). Ведучий захищає їх будь якою частиною тіла. Гравець, вибивший м’яч, міняється з захисником місцями.







Додаток 3

**Гра «Ящірка».**

Гравці діляться на дві команди, одна з яких йде в круг, а друга залишається за кругом із волейбольним м’ячем. Гравці в крузі шикуються в колону – «ящірку» - на чолі з капітаном і беруть один одного за пояс. За сигналом учителя гравці, які утворюють коло, перекидають м'яч один одному й намагаються прямим попаданням вибити останнього гравця з колони. «Ящірка» рухається, намагається уникнути удару. Вибитий гравець вибуває з гри. Через 2 хвилини команди міняються ролями.



