**Конспект-розробка інтегрованого уроку**

**з фізичної культури для учнів 7-их класів.**

(Урок проводиться за модульною системою навчання,

90 хвилин).

**Тема (варіативний модуль):** легка атлетика.

**Мета:** сформувати позитивне ставлення та стійкий інтерес до занять з легкої

атлетики.

**Тип уроку:** міжпредметна інтеграція уроку фізичної культури з уроками історії,

основ здоров’я та анатомії.

**Завдання уроку:**

1. Закріпити техніку метання малого м’яча на дальність з розбігу способом

«із-за спини через плече».

2. Повторити техніку бігу на короткі дистанції і естафетний біг.

3. Вдосконалити техніку стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши

ноги».

4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей учнів.

5. Повторити історію виникнення легкої атлетики як виду спорту і чому її

називають «королевою спорту».

6. Здобути елементарні знання з анатомії людини.

**Обладнання і інвентар:** кубики, естафетні палочки, скакалки, секундомір, обручі, аркуші паперу і картону, ручки, тенісні м’ячі, гімнастична лава.

**Місце проведення:** спортивний майданчик гімназії №9.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | | **Зміст уроку** | | **Дозування** | **Організаційно-методичні**  **вказівки** |
| **Підготовча частина (28 хв.)** | | | | | |
| 1 | | Шикування в одну шеренгу,  рапорт чергового.  Привітання. Повідомлення завдань уроку. | | 2 хв | Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів, змінне спортивне взуття. |
| 2 | | Провести інструктаж з техніки безпеки на уроках легкої атлетики. | | 1 хв | Розповісти, пояснити.  До занять допускаються учні, які пройшли інструктаж з техніки безпеки. |
| 3 | | Вимірювання ЧСС. | | 1 хв | Заміряємо за 6 сек х на 10.  У нормі ЧСС - 70-80 уд./хв. |
| 4 | | Учні підготували домашнє завдання на тему: «Легка атлетика - королева спорту». | | 5 хв | Відповіді дітей.  Доповнення вчителя. |
| 5 | | **Інформаційне повідомлення вчителя.**  Сьогодні у вас незвичайний урок. Ви вже знаєте,що будь-який рух тіла людини – біг, танок, усмішка – виконується за допомогою м’язів. Навіть коли людина сидить спокійно, у цьому положенні її утримують м'язи; інакше вона просто осіла б на підлогу, як ганчір’яна лялька. М'язи – це пучки волокон, здатні скорочуватися і розслаблятися, завдяки чому змушують рухатися різні частини тіла. Сьогодні ми з вами вирушимо у подорож по організму людини. Ваше завдання – повторити техніку виконання бігу на короткі дистанції, метання малого м’яча на дальність, стрибка у довжину з розбігу та перемогти в естафетах і запам’ята-  ти назви м’язів, які допомагають рухатися. Спочатку ми маємо зробити розминку. | | 2 хв | C:\Documents and Settings\Tiesto\Рабочий стол\bl_036_5.png |
| 6 | | Стройові та організуючі вправи:  повороти на місці;  перешикування з однієї шеренги у дві. | | 1 хв | Оголошувати команди, стежити за їх чіткім виконанням. Виконання фронтальним методом. |
| 7 | | Біг у повільному темпі до 600 метрів | | 4 хв | Дихання під час бігу має бути ритмічним. |
| 8 | | Комплекс загально-розвивальних вправ на місці:  **1.** В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі, 1-4 – колові рухи головою ліворуч, 5-8 – колові рухи головою праворуч;  **2.** В.п. – о.с., 1-4 – колові рухи руками вперед у бічній площині, 5-8 – колові рухи руками назад у бічній площині;  **3.** В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі, 1-2 – поворот тулуба праворуч, ривком розвести руки у сторони, 3-4 – поворот тулуба ліворуч, ривком розвести руки у сторони;  **4.** В.п. – Стійка ноги нарізно, руки вгору в замок, 1-2 – нахіл із махом ноги вперед, руки повільно опустити вхдовж тулуба, 3-4 – випрямляючись, нахилитися назад, прогнувши спину;  **5.** В.п. – о.с., 1 – упор присівши, 2 – упор лежачи, 3 – упор присівши, 4 – в.п.;  **6.** В.п. – о.с., 1 – мах правою ногою вперед, хлопок руками під ногою, 2 – в.п., 3 – мах лівою ногою вперед, хлопок руками під ногою, 4 – в.п.;  **7.** В.п. – о.с., 1-2 – два стрибки на обох ногах, 3 – стрибок ноги нарізно, 4 – в.п. | | 8 хв  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів | Слідкувати за осанкою.  Темп повільний, тулуб прямий.  Стежити за амплітудою рухів.  Спину тримати прямо.  Ноги в колінах не згинати.  C:\Documents and Settings\Tiesto\Рабочий стол\4a7a8b3f5222f66baf4beef681ba7579.jpgC:\Documents and Settings\Tiesto\Рабочий стол\image140.jpg |
| 9 | | Спеціальні бігові вправи:  з високим підніманням стегна;  з закиданням гомілки назад;  почергово приставними кроками. | | 4 хв | Вправи виконувати двічі по 15-20 метрів. |
| **Основна частина (52 хв.)** | | | | | |
| 1 | | **Повідомлення вчителя.**  Тепер ваш організм готовий працювати в повному режимі. Розподілимося на дві команди і розпочнемо подорож.  **Естафета 1.** М’язи ніг – гомілка.  У тілі людини 650 м’язів. Пари м’язів покривають, немов товстою ковдрою, весь скелет: їхня частка становить до 40 маси тіла . Можна припустити, що кожною парою м’язів можна керувати окрема. Проте насправді більшість з них працюють завжди разом з іншими м’язами.  *Завдання естафети:* Стрибок угору з повного присіду із просуванням уперед до стійки, назад – бігом.  **Естафета 2.** Стегнові м'язи ніг.  Найдовший м’яз – кравецький. Він проходить по внутрішній частині стегна. А найбільший – великий сідничний.  *Завдання естафети:* стрибаючи через скакалку, залишити її біля стійки і повернутися назад, виконуючи з кроку стрибки: відштовхуватися однією ногою, приземлятися на дві. Другий гравец виконує все навпаки.  **Повторення техніки бігу на короткі дистанції.** Біг на короткі дістанції складається:  \* зі старту;  \* стартового розбігу;  \* бігу на дистанції;  \* фінішу.  Виконання учнями:  1) виходу зі старту і стартового розбігу;  2) біг з низкого старту с переходом від максимального до вільного за інерцією;  3) пробігання з ходу відрізків  (20-50м) із заданою видкістю  (70-90% максимальної);  4) біг на 30, 60м із низького старту з максимальною швидкістю і набіганням на фініш.  Удосконалення техніки передачі естафетної палочки методом проведення естафет.  **Естафета.** Команди шикуються в колони по направленню до ігрового майданчика. На відстані 15м напроти команд встановлюються фішки. За сигналом учителя перші учасники біжать до фішки обминають її, повертаються до своїх команд, передають естафетні палочки. Перемагає команда, яка першою закінчила естафету. | | 1 хв  3 хв  3 хв  8 хв  3 хв | Перешикування в дві колони.  Оцінюються техніка і швидкість виконання.  C:\Documents and Settings\Tiesto\Рабочий стол\kak_delat_prisedanija_2.jpgОцінюються техніка і швидкість виконання. Приземлятися на носки.  Відштовхуватися обов’язково однією ногою. Оцінюються техніка і швидкість виконання. Перемагає команда, яка закінчила естафету першою, не порушуючи техніку виконання стрибків.  C:\Documents and Settings\Tiesto\Рабочий стол\72758323.jpg  При набіганні на фінішну лінію виконати нахил голови і плечей вперед.  15м    15м |
| 2 | | **Повторення техніки метання м’яча з розбігу:**  \* основне положення для кидка м'яча;  \* імітація кидка м'яча з місця з положення натягнутого лука;  \* метання з 1, 2 кроків;  \* метання з розбігу 3-5 кроків;  \* метання м'яча з розбігу на дальність.  **Вчитель звертається до учнів:** «Діти, які види метань входять до програми літніх Олімпійських ігор?» (метання молота, метання диска, метання списа).  М'язи, які задіяні при метанні малого м'яча:  1) м'язи нижніх кінцівок;  2) м’язи спини;  3) м'язи грудей;  4) м’язи верхніх кінцівок;  5) м'язи кисті;  6) м’язи живота.  **Підготовча гра**  **«Бігуни-метальники».**  В секторі «А» розташовується команда бігунів. За сигналом учителя, один із команди бігунів метає м’яч в поле. Кинутий м'яч являється сигналом до початку бігу його команди, яка спрямовується вздовж бокових ліній площадки в протилежний сектор «Б». В цей час команда метальників, яка розосереджена по всьому полю, намагається швидше впіймати м’яч, що приземлився в полі і передати його гравцю, який ближче знаходиться до бігунів і той намагається зап'ятнати найближчого бігуна. Кожне попадання в бігуна м'ячем приносить команді метальників одне очко. Після трьох вкидань м'яча однією командою, гравці міняються ролями. В грі необхідно провести дві зміни, щоб кожен гравець виконав як мінімум 6 прискорень. | | 8 хв  3 хв | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/007-isp-metanie-001.png  Діти разом з вчителем роблять висновки, що при метанні малого м’яча задіюються майже усі м’язи людини.  **«А»**    СТАРТ  ФІНІШ  **«Б»**  - бігуни  - метальники  Гравці не мають права почати біг раніше, ніж буде кинутий м’яч ведучим. Бігунам не дозволяється бігти полем. Метальникам не дозволяється п'ятнати бігунів після того, як вони пересікли лінію фінішу. |
| 3 | | **Вдосконалити техніку стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».**  Спеціальні вправи стрибуна:  \* розбіг по позначках;  \* розбіг під підрахування;  \* стрибок у довжину з 8 бігових кроків (3-4 рази);  \* стрибки з короткого розбігу з перестрибуванням через натягнуту скакалку заввишки 60 см;  \* стрибки в довжину з повного розбігу.  **Проведення естафет.**  **Естафета 1.** «Стрибки з предметами».  За сигналом учителя учасники команди по черзі виконують стрибок з місця у довжину, тримаючи в руках гантелі (каміння). Місце приземлення кожного учня позначає вчитель, з якого місця стрибає наступний учасник. Перемагає команда, гравці якої стрибнули якнайдалі.  **Естафета 2.**  За сигналом перший гравець виконує стрибки у гору з глибокого присіду з просуванням уперед до фішки, оббігає її, назад стрибає через скакалку, передає її. Другий учасник виконує все навпаки.  **Естафета 3.**  «Стрибуни – будівельники».  Перед командами на відстані 3-х метрів упоперек ставиться гімнастична лава. За нею на відстані 4-х метрів лежать гімнастичні обручі, в яких знаходяться по 10 кубиків. За сигналом учителя перший гравець підбігає до лави і, відштовхуючись двома ногами, виконує 6 стрибків боком, тоді біжить до свого обруча, ставить кубик і знову повертається до лави, виконує стрибки і передає естафету іншому гравцеві. Гра продовжується, доки гравці не побудують башту із 10 кубиків. Виграє та команда, яка першою закінчить будівництво башти.  **Гра «Вудочка».**  Діти стають у коло. Ведучий обертає скакалку навколо себе таким чином, щоб гравці змогли перестрибувати через неї, не чіпляючи її ногами. Той, хто торкнувся до скакалки, виходить з гри. Гра триває, доки не залишиться один учасник. | | 8 хв  3 хв  3 хв  3 хв  2 хв | http://www.novapedahohika.com/images/books/872/image005.jpg  Наступний учасник не має права здійснювати стрибок без сигналу вчителя.  Оцінюються техніка і швидкість виконання.  http://68.media.tumblr.com/tumblr_l8a2hmez6l1qbujox.jpg  Тренуються м’язи гомілки і стегна, м'язи рук і тулуба.  Слідкувати за обов’язковим виконанням 6-и стрибків на двох ногах.  Якщо башта, яка складається з кубиків, розвалилася, її необхідно відновити.  Під час гри не можна виходити з кола, тим самим віддаляючись від скакалки, штовхатися, заважати іншим гравцям.  Працюють м'язи ніг, тулуба, тренується вестибулярний апарат. |
| 4 | | **Брейн-ринг. «Що ми знаємо про легку атлетику?».**  Клас поділяється на дві команди. Їм видаються дзвіночки. Вчитель зачитує питання. Яка команда знає відповідь, дзвонить у дзвіночок. Якщо перша команда дала неправильну відповідь, другій команді надається 10 секунд для відповіді. Виграє та команда, яка надала більше правильних відповідей. **Дивись додаток.** | 4 хв | | C:\Documents and Settings\Tiesto\Рабочий стол\Metanie.jpg  C:\Documents and Settings\Tiesto\Рабочий стол\14983163-Athletics-Decathlon-High-jump-Shot-put-Race--Stock-Vector.jpg |
| **Заключна частина (10 хв)** | | | | | |
| 1 | | Шикування класу.  **Вправи для відновлення дихання, розслаблення та розтягування м’язів.**  В.п. – стоячи.  1 – повільно зробити максимальний видих;  2 – напруживши діафрагму, випнути, наскільки це можливо, вперед живіт;  3 – не зменшуючи випинання живота, зробити повільний вдих, розширюючи грудну клітку послідовно за рахунок середніх і верхніх ребер, підводячи плечі й ключицю;  4 – на вдиху затримати дихання і втягнути живіт;  5 – не розслабляючи діафрагми, зробити повільний видих. | | 30 сек  2 хв | На місці. Зосереджує увагу, підвищує здатність до релаксації та гіпоксичну стійкість.  Виконувати плавно, без ривків. Знімає втому і стимулює розумову діяльність. |
| 2 | | **Гра «Хвилинка».**  Вчитель включає секундомір на одну хвилину. Учні, які вважають, що хвилина пройшла, роблять крок вперед. Перемагає той, хто точніше вгадав час. | | 2 хв | Під час гри повинна бути тиша. |
| 3 | Вимірювання ЧСС за 10 сек. | | | 1 хв | Вчитель проводить опитування за підрахунком пульсу. |
| 4 | | Підведення підсумків уроку. | | 30 сек | Оцінювання учнів. |
| 5 | | **Інформаційне повідомлення вчителя.**  Ось і добігла кінця наша подорож по організму людини. Ви дізналися багато цікавого. Мені б хотілося, щоб після цього уроку ви глибше пізнали свій організм, розвивали і вдосконалювали його. | | 2 хв |  |
| 6 | | Домашнє завдання | | 2 хв | Присідання на одній нозі, тримаючись за опору: хлопці – 10 разів, дівчата – 8 разів на кожній нозі. |

Конспект склала: Гулюкіна Н.Г.

Додаток

**Брейн-ринг: «Що ми знаємо про легку атлетику?».**

1. Назвіть спортсмена, якій є багаторазовим чемпіоном і рекордсменом світу, олімпійським чемпіоном зі стрибків із жердиною? *(Сергій Бубка).*

2. Довжина марафонської дистанції. *(42 км 195 м).*

3. Який легкоатлетичний снаряд штовхають? *(Ядро).*

4. Як називається біг, який виконують з низького старту? *(Спринтерський біг).*

5. Яку фізичну якість розвиває біг на короткі дистанції? *(Швидкість).*

6. Яку фізичну якість розвиває біг на довгі дистанції? *(Витривалість).*



7. На яких дистанціях проводяться естафети? *(100м, 200м, 400м).*

8. Характеристика бігу на дистанції.

*(Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування).*

9. Які види стрибків ви знаєте?

*(У довжину с місця, потрійний з розбігу, у довжину з розбігу, у висоту з розбігу).*

10. Фази стрибків. *(Розбіг, відштовхування, політ, приземлення).*

11. Назва спеціального взуття легкоатлета. *(Шиповки).*

12. Назвіть середню дистанцію з бігу. *(800 м).*