**«Поступ та реалії: сучасний урок»**

**План-конспект уроку з фізичної культури 5 клас НУШ**

**Тема: Урок-закріплення набутих вмінь та навичок з модулів «Легка атлетика», «Панна», «Волейбол»**

**Мета: Сприяти вихованню в учнів потребу у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом, розвивати морально-вольові якості засобами фізичних вправ та рухливих ігор.**

**Завдання уроку**:

**1)Повторити та закріпити набуті навички та уміння:**

**а) «Легка атлетика»-біг, стрибки, метання малого м’яча.**

**б) «Панна»-ведення, зупинки м’яча, удари м’яча у різні способи.**

**в) «Волейбол»- прийом м’яча зверху, знизу двома руками, передача м’яча зверху, знизу двома руками.**

**2) Сприяти розвитку фізичних якостей учнів засобами фізичних вправ.**

**3) Виховувати в учнів свідоме ставлення до власного здоров’я, стимулювати бажання до всебічного фізичного розвитку, виховувати почуття колективізму та взаємодопомоги.**

**Тип уроку**: Комбінований

**Обладнання**: Свисток, секундомір, тренажер драбина, м’ячі волейбольні, футбольні, фішки , мультимедійна дошка, футзальні ворота, тенісні м’ячики.

**Місце проведення**: Спортивний зал.

**Хід уроку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|  | І. Підготовча частина уроку | 14хв |  |
| 1 | Організований перехід до місця занять в одну колону.  Вчитель: Пролунав уже дзвінок  Час почати нам урок,  То і ми часу не гаймо  Працювати починаймо  Вправа «Мій настрій»-кожен учень обирає смайлик, який показує його настрій. | 1хв | Звернути увагу на зовнішній вигляд та самопочуття. |
| 2 | Шикування, рапорт чергового.  Привітання. Повідомлення теми та завдань уроку | 30сек | Перевірити присутність учнів на уроці. |
| 3 | Вимірювання ЧСС | 30 сек. | Звернути увагу на учнів з підвищенною ЧСС |
| 4 | Пропоную вам переглянути відео « Техніка безпеки на уроці фізичної культури»  <https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE>  Вікторина «Правила безпеки на уроці фізичної культури» (так чи ні)  1 Займатися фізичними вправами необхідно в спортивній формі та спортивному взутті. (так чи ні?)  2 Можна виконувати вправи на спортивному обладнанні без інструкцій з техніки безпеки вчителя. (так чи ні?)  3 При виконанні в колоні різних видів бігу та вправ необхідно тримати дистанцію. ( так чи ні?)  4 Під час спортивних ігор можна чіплятися за форму товариша, робити підніжки.( так чи ні?)  5 Урок починається та закінчується за дзвінком. (так чи ні?)  6 У разі поганого самопочуття учень повинен попередити вчителя і звернутися до медичного пункту. ( так чи ні?) | 4хв | Відмічати правильні відповіді у визначений вчителем спосіб. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 | Організуючі вправи:- повороти ліворуч, праворуч, кругом;- перешикування з однієї шеренги в дві , в три шеренги. | 30 сек. | Звернути увагу на чітке й одночасне виконання організуючих вправ |
| 6 | Вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. Ходьба: - звичайна; - на носках; - на п'ятках; - на зовнішній стороні ступні; - на внутрішній стороні ступні; - випадами з поворотом тулуба в однойменну сторону; - в присіді | 1хв | В обхід залу. Темп середній. Руки вгору. Руки за голову Руки на пояс. Спину тримати рівно |
| 7 | Спортивна ходьба з переходом в біг. | 1хв | Поступово прискорювати темп руху |
| 8 | Біг та його різновиди: звичайний, приставними кроками, спиною вперед, «протиходом», «змійкою», із зміною напряму. | 1хв | Дистанція – 2-3 кроки |
| 9 | Вправи на відновлення дихання. | 1хв | Темп виконання повільний |
| 10 | Комплекс вправ на місці (ЗРВ) № 1   1. В. п – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил голови вперед, 2 – назад, 3 – вліво, 4 – вправо. 2. В. п – те ж саме. 1-2-3-4 кругові оберти головою вліво, 1-2-3-4 – вправо 3. В. п – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1-2-3-4 кругові оберти в плечових суглобах вперед, 1-2-3-4 – назад. 4. В. п – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2-3-4 - кругові оберти тазом вліво, 5-6-7-8 – вправо. 5. В. п – основна стійка. 1 – нахил вперед, руками торкнутися підлоги, 2 – присід, руки вперед, 1 – нахил, 4– в. п. 6. В. п – основна стійка. 1 – стрибок ноги нарізно, руки в сторони, 2 – стрибок, ноги разом, хлопок над головою, 3 – стрибок ноги нарізно, руки в сторони, 4 – в. п. | 3хв | Стежити за чіткістю виконання та правильністю вправ. Вправи виконуються під музичний супровід. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11 | Вимірювання ЧСС | 30сек | 120-130 та 140-150 уд/хв |
|  | ІІ. Основна частина уроку | 28хв |  |
| 1 | Клас ділиться на 3 групи: «Легка атлетика», «Панна», «Волейбол» | 2 хв | Клас ділиться за обраними дітьми модулями. |
| 2 | «Легка атлетика» -стрибки на двох на одній нозі по драбині тренажер, кожен по черзі;-«човниковий» біг;-метання тенісного м’яча в ціль. |  | Звернути увагу за дотримання правил безпеки, а також за технікою виконання «човникового» бігу |
| 3 | «Панна»- фігурне ведення «вісімкою»; - Удари по нерухомому м'ячу внутрішньою частиною ступні на точність по воротах . | 12 хв | На одні ворота. Удари виконують по колу, один за одним. |
| 4 | «Волейбол»-передача м’яча двома руками знизу в колі (d=1м); -передача двома руками зверху в парах; -передачі м’яча партнеру після 2-3 разового підкидання над собою. |  | Стежити за правильною постановкою ніг і роботою рук. Звернути увагу на пересування для передачі в стійці волейболіста. |
| 5 | Рухлива гра «Швидко по місцях»  Гравці стоять у колоні по два. За сигналом вчителя „ На прогулянку” - всі розбігаються, за другім сигналом - „ Швидко по місцях” - усі гравці повинні стати на свої місця. Виграє та команда, яка швидше вишукувалась | 7хв | Стежити за дотриманням дистанції та дисципліною. |
| 6 | Рухлива гра «Волейбол за спрощеними правилами»-гравці діляться на дві команди. Посередині зала протягують мотузку, або волейбольну сітку на висоті 1,5 - 2м.. Команди стоять по різні сторони мотузки. Кожна команда отримує по 2 повітряні кульки. Після умовного сигналу треба перекинути кульку на сторону суперника. Перемогу отримує та команда, у якої після сигналу, на майданчику буде меньше повітряних куль. | 7хв | Звернути увагу на дотримання учнями правил техніки безпеки під час гри. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | ІІІ. Заключна частина | 3хв |  |
| 2 | Шикування в дві шеренги, обличчям один до одного.  Вправи на рівновагу : а) в парах стоячи один напроти одного на одній нозі, взятись за руки. За сигналом намагатись вивести з рівноваги партнера;  б) Самостійно зробити стрибок, заплющити очі, порахувати до п'яти, утримувати рівновагу | 1хв | Дотримуватись дистанції Стежити за правильністю виконання. |
| 3 | Підведення підсумків уроку | 1хв | Відзначити кращих учнів. |
| 4 | Вимірювання ЧСС | 30сек | Визначити ступінь відновлення. |
| 5 | Домашнє завдання: виконати онлайн-тест:  <https://naurok.com.ua/test/tehnika-bezpeki-na-urokah-fizichno-kulturi-736870.html>  Прощання і організований вихід із спортивного залу. | 30сек | Перевірити ступінь розуміння учнями домашнього завдання.  В колону по одному. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| Підготовча частина 10-12хв. | 14хв | Звернути увагу на дітей,їх самопочуття,зовнішній вигляд. |
| Основна частина 25-35хв. | 28хв | Перевірити у дітей частоту серцевих скорочень після основної частини уроку. |
| Заключна частина 2-3хв. | 3 хв | Привести стан дітей у спокій. |

**Корчмарюк Роман Вадимович**

**Місце роботи:**

**Ліцей»Лідер» м. Білгород — Дністровський Одеської області**

**Посада/фах:**

**Вчитель фізичної культури**