### Комунальний заклад «Запорізька спеціалізована загальноосвітня школа-інтернат «Світанок» Запорізької обласної ради.

### План-конспект уроку з фізичної культури. 5 клас.

### Тема: ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА .

## Завдання:

 • сприяти оволодінню точності приземлення на біговій швидкості з високою частотою кроків

 • засвоєння різних стабільних стрибків на одну, дві ноги.

## Інвентар:

 • скакалки - 4шт

 • фішки – 16 шт.;

 • інвентар для бігу, стрибків,метання;

 • дидактичні картки – 8 шт.;

## Дата і місце проведення: 04.03.2016р., спортивна зала.

##  Зміст уроку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | ЧАС. |  Організація та методика | МЕТОД НАВЧАННЯ. ЧСС ЗА 1 ХВ |
|  | **7 хв.** | **Вправи на увагу ігрового змісту** | **95-115** |
| Обираємо | 3 хв. | Привітання Суб’єктивний метод самоконтролю. Замір ЧСС. Шикування, перешикування (за кольором одягу, за днем народження, за кольором очей, за ЧСС). Розподіл на команди: капітани обираються → за зростом; інші гравці → за бажанням. В команді 4-7 гравців. Гравці отримують 1 скакалку на 2-3 чоловіка. *Принцип: ліберальності → проблемності навчання**Вимога:Формування цілісної картини світу, основ світогляду дитини.* | Частково-пошуковий. |
| Знайомимося | 2 хв. | *Рухова дія:* **«Давай познайомимося»**: команди в колоні, вузька стійка, руки зі скакалкою в горі. За звуковим сигналом права рука зі скакалкою вниз-вправо-назад. Гравці почергово повертають голову, називаючи своє ім’я, затриматися в цьому положенні на 10 рахунків та повернутися у в.п.. Теж саме в лівий бік. *Принцип: інтерактивності → зворотного зв'язку**Вимога :Надання пріоритету соціально-морального розвитку особистості, формування уміння узгоджувати особисті інтереси з колективними*. | Строкової інформації. |
| Дихаємо | 2 хв. | *Рухова дія:***«Насос»**: в. п. теж, але руки внизу, скакалка у лівій руці. Руки через сторони вгору - вдих, тягнемося як можна вище, п’ятки не відриваємо від підлоги, затримуємося в цьому положенні, підтягнувши діафрагму затримуємо подих. Скакалка в правій руці, руки через сторони вниз – видих через рот. *Принцип: динамічності → активності та самостійності.**Вимога : Надання пріоритету соціально-морального розвитку особистості, формування уміння узгоджувати особисті інтереси з колективними*. | Спрямованого відчуття рухової дії. |
|  | ***7хв.*** | **Розминка з фантазією** | **115-135** |
|  | 2 хв. | **СИНХРОГІМНАСТИКА -** *Вправи* ***«ХЛЬОСТ РУКАМИ ПО СПИНІ», «ЛИЖНИК», «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ».*** Скакалка під ступнями. *Принцип:* ***динамічності →*** *активності та самостійності.**Вимога:створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей.* | Спрямованого відчуття рухової дії. |
| Розминаємося | 5 хв.  | *Рухова дія:*«**Струмочки». «Озера»**. Команди пересуваються в колоні навколо перешкод, тримаючись за скакалку. За звуковим сигналом команди утворюють «Озеро» із скакалки і разом виконують вправу за лідером, спрямовану на певну м’язову групу. За звуковим сигналом команди створюють «Струмочки», але попереду інший лідер. *Принцип : інтерактивності → діяльнісний характер навчання.**Вимога : компетентнісний підхід до розвитку особистості*,*збалансованість набутих знань,умінь,навичок,сформованість бажань, інтересів,намірів та особистісних якостей і вольової поведінки дитини.* | Індуктивний. |
|  | **5 хв.** | **Сенсомоторне тренування** | **135-150** |
| Розвиваємося | 5 хв. | *Рухова дія:* **«Незвичайний крос»**. Команди рухаються в колоні навколо перешкод, тримаючись за скакалку за лідером. За звуковим сигналом команди почергово виконують певну кількість кроків між перешкодами, перестрибують через перешкоди. *Принцип: раціональності → органічна єдність навчання, розвитку, оздоровлення, виховання.**Вимога : Надання пріоритету соціально-морального розвитку особистості, формування уміння узгоджувати особисті інтереси з колективними*. | Проблемно-пошуковий. |
|  | **19хв.** | **Крос-фіт** | **150-170** |
| Тренуємося | 19 хв. | *Рухова дія:* **«Королева спорту».** Групи рухаються за індивідуальниммаршрутним листом, виконують завдання, маркують маркером виконання завдання та за звуковим сигналом рухаються за годинниковою стрілкою до іншого місця занять. 1. ***«Весела драбинка»:***  учні один за одним виконують спеціальні бігові, стрибкові вправи за лідером, виконавши вправу, лідер змінюється. Вправи не повторюються

*Принцип : раціональності → органічна єдність навчання, розвитку, оздоровлення, виховання.**Вимога:повага до дитини, врахування індивідуального особистого досвіду.*1. ***«Світлофор»***: 2 учня тримають за кінці мотузку , піднявши її до гори. Інші учні знаходяться на відстані 3м. Попереду мотузки,на відстані 5 м знаходиться червоний обруч, за ним жовтий, далі зелений. Діти метають вортекс, «спис»так, щоб він перелетів через мотузку і влучив в обруч, зелений - 15 балів,жовтий 10 балів,червоний-5балів. Записують результати в маршрутний лист . *Принцип: динамічності → активності та самостійності.*

*Вимога:створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей;повага до дитини, врахування індивідуального особистого досвіду.*1. ***«Підготовка стрибка в присіді»***

 Навчальна картка 3 з «Дитячої л/а IAAF».  *Принцип: раціональності → органічної єдності, навчання, розвитку, оздоровлення, виховання.**Вимога:створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей;повага до дитини, врахування індивідуального особистого досвіду.*4. ***«Стрибок з жердиною у довжину***»:Діти стрибають з розбігу. Головну увагу приділяємо попаданню жердиною в мітку. Після приземлення зберігаємо стале положення 5 сек.*Принцип;динамічності → активності та самостійності**Вимога:створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей;повага до дитини, врахування індивідуального особистого досвіду.* | Проблемно-пошуковий. Спрямоване відчуття рухової дії.Проблемно-пошуковий. Спрямованого відчуття рухової дії.  |
|  | **3хв.** | **Корекційно-реабілітаційний тренінг** | **125-135** |
| Удосконалюємося | 3хв. | Учні виконують вправи синхрогімнастики***:*** ***«ХЛЬОСТ РУКАМИ ПО СПИНІ», «ЛИЖНИК», «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ».*** *Принцип:* ***динамічності →*** *активності та самостійності.**Вимога:створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей.* | Спрямованого відчуття рухової дії. |
|  | **4хв.** | **Ефект однієї вправи** | **100-120** |
| Відновлюємося | 2 хв.2хв | Учні виконують вправу синхрогімнастики, ***ВИС НАЗАД - ВИС ВПЕРЕД - НАКЛОН ВНИЗ****Принцип:* ***динамічності →*** *активності та самостійності.* *Вимога:створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей.****Оргмоменти.*** | Спрямованого відчуття рухової дії. |

Вчитель : Пилюшенко Юрій Миколайович

 Маршрутний лист

***І*. «Весела драбинка»**

 ІІ. **Стрибки з жердиною.**

 ІІІ. **. «Світлофор»**

 1.

 2.

 3.

 4.

 5.

 6.

 ІṾ. **Підготовка стрибка в присіді»**

Відмічаємо пройдені станції, в метанні записуємо прізвища та кількість балів

**«Стрибок з жердиною у довжину»:**

**-Діти стрибають з розбігу.**

**-Головну увагу приділяємо попаданню жердиною в мітку.**

**-Після приземлення зберігаємо стале положення 5 сек.**



**«Світлофор»:**

 2 учня тримають за кінці мотузку , піднявши її до гори. Інші учні знаходяться на відстані 3м. Попереду мотузки,на відстані 5 м знаходиться червоний обруч, за ним жовтий, далі зелений. Діти метають вортекс, «спис»так, щоб він перелетів через мотузку і влучив в обруч, зелений - 15 балів,жовтий 10 балів,червоний-5балів. Записують результати в маршрутний лист .



**«Підготовка стрибка в присіді»**

**- стрибаємо з поворотами;**

**- увага на приземлення.**



**«Весела драбинка»:**

***- учні один за одним виконують спеціальні бігові, стрибкові вправи за лідером, виконавши вправу, лідер змінюється.***

***- вправи не повторюються***



### Комунальний заклад «Запорізька спеціалізована загальноосвітня школа-інтернат «Світанок» Запорізької обласної ради.

### План-конспект уроку з фізичної культури. 2-а клас.

### Тема: ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА .

## Завдання:

 • засвоєння координації стрибків/обертів зі скакалкою

 • спробувати та засвоювати слаломний спринт.

 • засвоєння пересування кроками з різною частотою.

## Інвентар:

 • пакетики - 14шт;

 • скакалки- 6шт;

 • обручі- 6 шт;

 • фішки – 28 шт.;

 • інвентар для бігу, стрибкі;

## Дата і місце проведення: 14.03.2016р., спортивна зала.

##  Зміст уроку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | ЧАС. |  Організація та методика | МЕТОД НАВЧАННЯ. ЧСС ЗА 1 ХВ |
|  | **5 хв.** | **Вправи на увагу ігрового змісту, дихальні вправи** | **97-116** |
|  Обираємо  | 3 хв. | Привітання Суб’єктивний метод самоконтролю. Замір ЧСС. Шикування, перешикування (за кольором одягу, за днем народження, за кольором очей, за ЧСС). Розподіл на 2 команди - за зростом. В команді 5-6 учнів. Діти отримують поліетиленові пакетики. *Принцип: ліберальності → проблемності навчання**Вимога:Формування цілісної картини світу, основ світогляду дитини.* | Частково-пошуковий. |
|  Дихаємо  | 2 хв. | *Дихальні вправи:* ***«Парашут*»**: в.п. руки внизу тримають пакет – різкий вдих через ніс, руки догори –повільний видих в пакет – руки до низу. Підіймаємо пакет вгору, дихаючи в нього намагаємось не дати пакету опуститись .*Принцип: динамічності → систематичності та послідовності.**Вимога* *:створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей.* | Стандартно-безперервної вправи. |
|  | ***6* хв.** | **Розминка з фантазією** | **115-135** |
| Розминаємося | 3 хв. | **Стретч – розминка**: учні в парах виконують вправи з обручами, направлені на розтягувальну дію( 3 – 4 вправи).*Принцип: динамічності → систематичності та послідовності.**Вимога* *:створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей.* | Стандартно-безперервної вправи. |
| Розвиваємося  | 3 хв. | **СИНХРОГІМНАСТИКА -** *Вправи* ***«ХЛЬОСТ РУКАМИ ПО СПИНІ», «ЛИЖНИК», «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ».*** *Принцип:* ***динамічності →*** *активності та самостійності.**Вимога:створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей.* | Спрямованого відчуття рухової дії. |
|  | **2хв.** | **Сенсомоторне тренування** Учні стоять навпроти, обруч між ними, в руках «губка». По сигналу діти виконують жонглювання ,кидки різним способом(під ногою, рукою,тощо) між собою.*Принцип:ліберальності* ***→ проблемності навчання****Вимога:повага до дитини, врахування індивідуального особистого досвіду.* | **135-154**Ініціативно- творчий. |
|  | **3хв.** | *Рухова дія: «***Кіт та миші***»* Дітям заправляють «хвости» позаду. Обирається «кіт». На підлозі знаходяться фішки «капкани». По сигналу «кіт» намагається наздогнати «мишу» і забрати хвіст. Коли це йому вдається, спійманий стає «котом». Крім «кота» потрібно уникати «капканів».*Принцип: інтерактивності* ***→ зв'язок навчання з життям.****Вимога:створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей;повага до дитини, врахування індивідуального особистого досвіду.* | Ігровий . |
|  | **17хв.** | **Крос-фіт** | **154-174** |
| Тренуємося | 16 хв. | *Рухова дія:* **«Королева спорту».** Групи за звуковим сигналом рухаються за годинниковою стрілкою до іншого місця занять. 1. ***«Швидка драбинка»:***

Навчальна картка 3 з «Дитячої л/а IAAF». *Принцип: : динамічності* ***→*** *активності та самостійності.**Вимога: створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей;повага до дитини, врахування індивідуального особистого досвіду.*1. **«Стрибки зі скакалкою»**

Навчальна картка 2-3 з «Дитячої л/а IAAF». *Принцип: динамічності* ***→ врахування індивідуальних особливостей учнів*** *Вимога: повага до дитини, врахування індивідуального особистого досвіду.* 1. «**Змагання Формула 1»**

Навчальна картка 3 з «Дитячої л/а IAAF».*Принцип: : динамічності* ***→*** *активності та самостійності.**Вимога: створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей;повага до дитини, врахування індивідуального особистого досвіду.* **«Обмежений потрійний стрибок»**Навчальна картка 3 з «Дитячої л/а IAAF».*Принцип: : динамічності****→*** *активності та самостійності.**Вимога: створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей* |  Спрямоване відчуття рухової дії.Перемінної вправи.Спрямоване відчуття рухової дії.Спрямованого відчуття рухової дії. |
|  | **3хв.** | **Корекційно-реабілітаційний тренінг** | **125-135** |
| Удосконалюємося | 3хв. | Учні виконують вправи синхрогімнастики***:*** ***«ХЛЬОСТ РУКАМИ ПО СПИНІ», «ЛИЖНИК», «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ».*** *Принцип: динамічності* ***→*** *активності та самостійності.**Вимога:створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей.* | Спрямованого відчуття рухової дії. |
|  | **4хв.** | **Ефект однієї вправи** | **100-120** |
| Відновлюємося | 2 хв.2хв | Учні виконують вправу синхрогімнастики,  ***ВИС НАЗАД - ВИС ВПЕРЕД - НАКЛОН ВНИЗ****Принцип: динамічності* ***→*** *активності та самостійності.**Вимога:створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей.****Оргмоменти.*** | Спрямованого відчуття рухової дії. |

Вчитель : Пилюшенко Юрій Миколайович.

**«Швидка драбинка»***: відпрацювання кроків з високою частотою*

- виконувати біг на високій швидкості і переконайтеся, що одна стопа завжди приземляється між двома планками, розташованими одна за одною

- зберігайте правильну бігову позицію

- дивіться, куди ви біжите

- зберігайте бігову швидкість

**«Обмежений потрійний стрибок»**

* **чітке попадання ступнями;**
* **зупинка на дві ноги.**



«**Змагання Формула 1»**

* оббігаємо фішки змійкою;
* змінюємо відстань між фішками.

**

 **«Стрибки зі скакалкою»**

* **тримаємо скакалку в руці, обертаючи підстрибуємо під час торкання полу;**
* **обертаємо скакалку переступаючи через**

**неї;**

* **стрибаємо через скакалку.**

**