

# **План-конспект уроку з фізичної культури для учнів 5-го класу.**

**Тема уроку:** Спортивні естафети – як засіб оздоровлення та залучення дітей до занять фізичною культурою.

**Мета уроку:** пропагандувати фізичну культуру і спорт, як найдійовіших факторів зміцнення здоров'я.

**Завдання уроку:** 1. Ознайомити з новими естафетами.  
2. Виховання інтересу до активної рухової діяльності.  
3. Зміцнення здоров'я учнів, сприяння фізичного розвитку.

**Тип уроку:** Змагання.

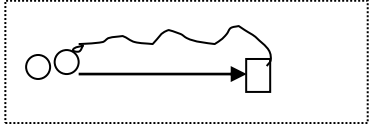
**Інвентар:** естафетні палиці, фішки, футбольні м'ячі, тенісні ракетки, надувні кульки, дощечки, кубики, скакалки.

**Місце проведення:** Спортивний зал.

**Тривалість уроку:** 45 хвилин.

**Вчитель фізичної культури:** Ревенчук Віталій Сергійович

№ пор.	зміст уроку	дозування	організаційно-методичні вказівки
<b>I. Підготовча частина (12-15 хв.)</b>			
1	Шикування, привітання, рапорт, повідомлення завдань уроку. Техніка безпеки на уроці.	1 хв.	У шеренгу, звернути увагу на зовнішній вигляд.
2	Стройові вправи.	20 с.	Кожен учень виконує на п'яті та носку утримуючи рівновагу.
3	Ходьба в обхід. Різновид ходьби: - на носках, руки на поясі; - на п'ятках, руки за голову; - на пів присід, руки на поясі; - повний присід, руки на колін	1 хв. 30 с.	Спина пряма, вперед на нахилитися. Чітко фіксувати положення „на носку, інтервал один крок.
4	Повільний біг	1 хв.	
5	Ходьба з виконанням вправ на поновлення дихання. Вимірювання ЧСС	до 30 с. 15 с.	Глибокий вдих – руки вгору, видих – руки вниз.
6	1) В.п. о.с. 1–руки до плечей; 2 - руки вгору піднятися на шкарпетки; 3 – руки в сторони; 4 - в.п.  2) В.п. о.с. руки в замок; круги обертання кистями в довільному темпі  3) В.п. 1–руки до плечей; 2 – кругові обертання 4 вперед 4 рази назад;  4) В.п. – руки на пояс; 1 - нахил управо, 2 -влево, 3 - вперед, 4 - назад;  5) В.п. ноги нарізно; руки вперед; 1 – мах правою ногою дістати ліву руку; 2 – в.п. 3- мах лівою ногою дістати праву руку; 4 – в.п.	3-4 раз  30 с.  3-4 раз  2-4 раз  4-5 раз	Стежити за поставою, тягнутися вгору на шкарпетках  Постава: пряма спина, голова – напрям верх вперед  Стежити за поставою  Стежити, аби ноги в колінах не згинали  Старатися коліна не

	<p>6) В.п. ноги нарізно; 1 – нахил вперед до правої ноги; 2 – в.п. 3 – нахил вперед до лівої ноги; 4 – в.п.</p> <p>7) В.п. о.с. 1 – присед, руки вперед; 2 – в.п.</p> <p>8) В.п. – руки на поясі. стрибки на місці; 1-4 – на правій нозі; 5-8 – на лівій нозі.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>10 раз</p> <p>30 раз</p>	<p>згинати, руками дістати до підлоги</p> <p>Спину тримати прямо, п'яти від підлоги не відривати</p>
7	Вимірювання ЧСС	15 с.	
8	Перешикування в колону по 2	30с.	
<b>II. Основна частина (25-26 хв.)</b>			
Естафети			
1	Передача естафетної палиці		
2	«Павучок»		Пересуваючись сидя руки заді, до фішки та назад.
3	«Спритні тенісисти»		Перенесення надувної кульки на тенісній ракетки.
4	«Пінгвін»		Стрибки з м'ячем, який зажатий між ніг, вище колін.
5	«Кмітливі футболісти»		Обведення фішок футбольним м'ячем.
6	Переправа		Пересуватися з допомогою дощечок.
7	Вікторина «Олімпійські ігри»: 1. Де і коли зародилися Олімпійські ігри ?(У Стародавній Греції у VIII ст. до н.е.) 2. У якому році відбулися перші Олімпійські ігри? (У 776 р. до н.е.) 3. На честь якого бога проводили Стародавні Олімпійські ігри?(На честь Зевса.) 4. Як часто проводяться		

	<p>Олімпійські ігри?<i>(Один раз на 4 роки.)</i></p> <p>5.Коли і де відбулися перші Ігри сучасності?<i>(В Афінах у 1896 р.)</i></p> <p>6.Назвіть прізвище президента НОК?<i>(Сергій Бубка.)</i></p> <p>7.Що являє собою талісман олімпійської команди України?<i>(Лелечиня.)</i></p> <p>8.У якому році команда незалежної України вперше взяла участь в Олімпійських іграх ?<i>(У 1994 р. Лілехамер.)</i></p> <p>9.Чому їх так називають ? ( <i>раніше їх проводили в Олімпії – Греція )</i></p> <p>10.Озвучте девіз Олімпійських ігор ( <i>« Швидше », « Вище », « Сильніше »</i> )</p>		
<b>III. Заклучна частина (4-5 хв.)</b>			
	<p>Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС Гра на увагу «Заборонений рух»</p> <p>Шикування в одну шеренгу. Підведення підсумків уроку. Домашнє завдання.</p>	<p>30с.</p> <p>15 с. 2-3 хв.</p> <p>1-2 хв.</p>	<p>вчитель перед строем показує ряд простих загальнорозвиваючих вправ, які учні повторюють за ним. Перед грою домовляються про два «заборонені рухи», які не можна виконувати, хоча вчитель може їх показувати (наприклад, руки на пояс, упор сівши). Хто зробив помилку вибуває з гри.</p> <p>Комплекс ранкової гімнастики</p>

