Інноваційний урок

з фізичної культури в 7 класі

за темою: «Гандбол. *Розвиток особистості гандболіста завдяки різноманітній підготовці з допомогою моторики та психологічному впливу кольоротерапії на учнів».*

**Підготувала:**

**вчитель фізичної культури**

КЗ СЗШ № 42, м. Кам’янського

Дніпропетровської області

**Усенко Оксана Олександрівна**

2016 р.

**Для учнів 7 класу**

**Тема: «Гандбол»**

***Мета уроку:*** сприяти гармонійному, духовному та фізичному розвитку особистості.

***Задачі уроку:*** ТЗ: Правила поведінки у спортзалі під час занять спортивними іграми.

1. Навчити техніці персонального захисту 1 х 1;
2. Повторити техніку ведення м’яча з різною амплітудою відскоку та кидків по воротах у стрибку.
3. Закріпити техніку передач та ловіння м’яча.
4. Сприяти розвитку фізичних якостей (спритності, швидкості, стрибучості);

***Інвентар та обладнання***: гандбольні м’ячі, малі м’ячі з шипами, батут, ворота, килимки з шипами, кольорові тканини, пелюстки для квітки різнокольорові, ряднинки, фітбол.

Провести перевірку та підготовку спорт інвентарю до уроку.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст уроку** | **Дозу-вання** | **ЗМВ** |
| *І.*  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15. | *Підготовча частина.*  Організований вхід до залу. Шикування.  Здача рапорту.  Повідомлення задач уроку.  Правила поведінки під час уроку.  Вимірювання ЧСС за 10 с.  Перешикування на 1 – 2 у русі.  Ходьба та її різновид по шипованим килимкам з метою профілактики плоскостопості та підвищення психомоторних функцій.   * На носках; * На п’ятках; * Перекатами з п’ятки на носок; * У 1 позиції; * «Носки у середину»; * Взування; * Спортивна ходьба.   Біг та його різновид:   * Біг по залу - по свистку 1-й стає ноги нарізно, 2-й пролізає під ногами 1- го, за другим сигналом 2 –й присідає – 1 перестрибує, як через г. козла «ноги нарізно».   Біг по 6 метровій та 9 м. лінії:   * Біг з імітацією кидка у стрибку; * Біг з почерговим торканням 6 та 9 м. лінії. * Переміщення між лініями у захисті.   Ходьба з вправами на відновлення дихання:   * Руки в гору - вдих, руки вниз – видих.   Перешикування по колу.  «Школа м’яча» з малими шипованими м’ячами:   * Підкидання м’яча над собою, 2 – 3 оплески, ловіння. * Удар об підлогу 2 – 3 оплески, ловіння; * Підкидання в гору, 1 присід і в положенні стоячи - ловіння. * Підкидання в гору, поворот на 360°, ловіння м’яча.   Шикування.  Вимірювання ЧСС  Перешикування по парах. | *15 х.*  1 х.  30 с.  30 с.  30с.  15 с.  30 с.  2 х.  20 м  20 м  20 м  20 м  20 м  15 с.  30 м  1 х.  1х30  40 м.  40 м.  40 м.  30 с  30 с.  4 х.  5-6 р  5-6 р  5-6 р  5–6р  30с.  30с.  15с. | Діти входять до залу повз «помаранчевий дощ». Шеренга.  -«Діти заходячи до залу ви відчули що на вас впали краплі сонячного дощику. Помаранчовий колір націлює вас на радісне сприйняття оточуючих та акцентує увагу при виконанні вправ».  Направляючий.  Поточний метод.  За сигналом вчителя.  Темп середній.  Техніка виконання.  Руки на поясі;  -«Діти під час ходіння по килимкам з шипами у вас підвищується психологічно моторні функції організму.»  Темп середній.  Спец.гр. – не виконує 8 та 9 завдання. Готує м’ячі.  Дотримуватись правил виконання вправ.  Темп середній.  Стрибок в гору-вперед. Обов’язково торкатись лінії.  Руки вгорі.  Темп повільний.  Глибоке дихання.  Спец гр.. роздає м’ячі і виконує завдання з меншою інтенсивністю.  Обов’язково ловити м’яч перед собою.  Шеренга.  За сигналом вчителя. У нормі 120-140 уд.с.  На 6 та 9 м. лініях |
| *ІІ.*  1.  2.  3.  4.  5. | *Основна частина.*  Персональний захист 1 х 1:   * В.П. руки один одному на плечі. Штовхання гравця; * В.П. спиною один до одного. Штовхання; * В.П. за руки. Перетягування гравця на свою територію; * Зустріч гравця з занесеним м’ячем на кидок, одна в плече, друга в м’яч.   Техніка ведення та кидків м’яча по воротах:   * Ведення м’яча з різною амплітудою відскоку та кидок по воротах у стрибку відштовхуючись від батута. * Розповідь, показ; * Кидок в цілому.   Зустрічна передача та ловіння м’яча:  Розповідь, показ.   * Однією із – за голови; * З ударом об підлогу;   Перешикування. Розповідь правил гри.  Гра у гандбол фітболом. | *26х.*  5 х.  5 х.  30 с.  7-10.  5 х.  30 с  7-10  7-10  1 х.  2 х 5  хв. | Дотримуватись Т.Б. під час виконання вправ.  Вправи виконуються з зусиллям.  Слідкувати за технікою виконання.  Не заступати за 6 м. лінію. Влучати по воротах.  Темп середній. Точна передача.  4 команди.  Дотримуватись правил гри.  Поки 2 команди грають інші 2 команди наклеюють пелюстки квітки різного кольору, які покажуть нам настрій під час нашого уроку. |
| *ІІІ.*  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7. | *Заключна частина.*  Шикування.  Перешикування 4 колони.  Вправи на відновлення та стабілізація емоціонального стану методом кольоротерапії.  Учні накриваються полотном різного кольору і відпочивають слухаючи музику.  Вимірювання ЧСС  Підведення підсумків уроку.  Д/з  - Віджимання від підлоги:  Д. –  Хл. -   * Імітація кидка у стрибку.   Організований вихід зі спортивного залу. | *4 хв.*  30 с.  30 с.  1 х.  30 с.  1 х  15 с.    12 – 15 р; 20 – 25 р.  15 с. | Шеренга .  Темп повільний.  -«Діти всі ці кольори впливають на наш організм.  **Зелений** – помічник при перевтомі та головному болі;  **Червоний** – стимулює серцеву діяльність, активізує обмін речовин;  **Жовтий** – сприяє зміцненню нервової системи та зору. Якщо довго дивитися на колір то поліпшується зір, піднімається настрій;  **Голубий** – знімає стрес та нервове напруження, заспокійливо діє на організм, знижує тиск».  За сигн. вчит. У нормі 120-140уд.с.  Оцінки. Виправлення помилок. Виявлення кращих учнів.  У колоні за направляючим. |