НВК «ЗОШ І-ІІ ступенів – ДНЗ с. Скоморохи»

Великогаївської сільської ради Тернопільської області

**Конспект інтегрованого уроку**

**фізичної культури у 9 класі**

**Тема:** Гімнастика з елементами основ здоров’я.

**Завдання уроку:**

1. Сприяти формуванню правильної постави за допомогою комплексу вправ з гімнастичними палицями під музичний супровід.
2. Закріпити техніку виконання опорного стрибка «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (хлопці).
3. Провести захист проєктів комбінації акробатичних вправ (дівчата).
4. Сприяти розвитку сили рук і плечового поясу засобами атлетичної гімнастики.
5. Сприяти розширенню діапазону знань з основ здоров’я в естафеті «Листоноші».

**Інвентар:** гімнастичні палиці, нестандартні гантелі – пластикові пляшки з водою, гімнастичні мати, гімнастичний мостик, гімнастичний козел, магнітофон, наочність, свисток.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Вчитель:** Саламандра Наталія Богданівна.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частина уроку** | **Зміст уроку** | **Дозування навантажень** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| Підготовча  частина  уроку  12- 15 хв.  \  Основна  частина  уроку  25-28 хв.  Заключна  частина  уроку  4-5 хв | Шикування. Рапорт. Привітання. Повідомлення завдань уроку. Вимірювання пульсу за 10с. Правила безпеки на уроці.  Стройові вправи на місці / повороти.  Ходьба:   * на носках; * на п’ятках; * перекати з п’ятки на носок; * в пів присіді; * в присіді;   Біг:   * повільний біг; * «змійкою»; * з високим підніманням стегна; * приставними кроками; * спиною вперед;   Комплекс вправ з гімнастичними палицями для формування правильної постави.  Впр. 1  В.п. – палка внизу.  1 – палка вгору, потягнутись, ліва нога назад на носок;  2 – в.п.  3-4 – те ж, з правої ноги.  Впр. 2  В.п. – палка перед собою.  1-2 півколовий рух головою ліворуч, півколовий рух праворуч.  Впр. 3  В.п. – палка вперед.  1 – поворот тулуба вліво.  2 – в.п.  3-4 - те ж, вправо.  Впр. 4  В.п. – палка знизу.  1-3 - пружні нахили тулуба вперед.  4 – в.п.  Впр. 5  В.п. – палка вверх, горизонтально  1 – нахил тулуба вліво, ліва нога на носок вліво.  2 – в.п.  3-4 – те ж, вправо.  Впр. 6  В.п. – палка внизу  1- випад лівою ного вперед, палка вверх.  2 – в.п.  3-4 – те ж, з правої ноги.  Впр.7  В.п. – палка внизу.  1 – палка вгору.  2- нахил тулуба вперед, палка вниз.  3 – присід, палка вперед.  4 – в.п.  Впр. 8  В.п. – о.с., палка на підлозі, горизонтально.  1 – упор присівши, руки попереду палки.  2 – стрибком упор лежачи, ноги нарізно.  3 – стрибком у широку стійку, ноги нарізно.  4 – в.п.  Ходьба на місці.  Шикування класу в шеренгу.  Розподіл на підгрупи хлопців та дівчат.  Організований перехід груп на місця занять.  Опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину – виконують хлопці.  1 – повторення основних фаз стрибка.  2 – виконання стрибка на висоті 105 см.  3 – виконання стрибка на висоті 20 см.  4 – технічне виконання стрибка на оцінку.  Акробатика - дівчата.  1 – виконання окремих акробатичний вправ.  2 – виконання комбінацій акробатичних вправ.  3 – захист проектів комбінацій акробатичних вправ.  Комплекс вправ атлетичної гімнастики із виконанням нестандартного інвентаря.  Впр. 1.  В.п. – стійка ноги нарізно.  1 – руки через сторони вверх, вдих.  2 – в.п., видих.  Впр. 2  В.п. – руки перед собою.  Розгинання і згинання рук в ліктьових суглобах.  Впр. 3  В.п. – стійка ноги нарізно, одна рука вверх.  Через перед – зміна положень рук.  Впр. 4  В.п – руки в сторону.  1 – згинання рук до плечей.  2 – в.п.  Впр. 5  В.п. – руки до плечей.  Почергове піднімання рук вверх.  Впр. 6  В.п. – руки вперед.  1 – розведення прямих рук в сторони.  2. – в.п.  Естафета «Листоноші» з використанням теоретичних знань з основ здоров’я. Питання в додатку.  Підрахунок правильних відповідей.  Шикування у шеренгу.  Ходьба у повільному темпі із вправами на відновлення дихання.  Шикування в шеренгу.  Підведення підсумків уроку.  Оцінювання учнів.  Вимірювання пульсу за 10с.  Повідомлення домашнього завдання. | 3-4/  1-2/  1-2/  6-7 р.  6-7 р.  7-8 р.  7-8 р.  7-8 р.  8-10 р.  8-10 р.  7-8 р.  20//  1/  3-4 р.  3-4 р.  1 р.  1/  2-3р.  1р.  10р.  12-14 р.  12-14 р.  12 р.  12р.  10р.  5/ | Фронтальний метод. Перевірка зовнішнього вигляду, самопочуття учнів.  Виконувати по команді.  Стежити за поставою. Вказувати положення рук.  Стежити за дотриманням дистанції.  Вправи виконуються під музичний супровід.  На рахунок 1-3 – прогнутись у спині.  Вправу виконувати повільно.  Повороти максимальні.  Ноги не згинати.  Тулуб утримувати вертикально.  Випад глибокий.  При нахилі вперед ноги не згинати.  При присіді – спина пряма.  Ноги старатись не згинати.  Переходити по команді.  Згадати 7 фаз стрибка.  Поточний метод виконання вправ.  Самостійне виконання.  Почерговий метод виконання вправ.  Індивідуальне виконання.  Вправи виконувати під музичний супровід.  Фронтальний метод.  Стежити за диханням.  Повільне виконання.  Чітке виконання.  Спина пряма.  Стежити за узгодженістю рухів.  Рук не опускати.  Клас ділиться на 2 команди, які виконують свої завдання.  Здійснюють по одному учаснику команд-суперниць. Для інших учнів – мозковий штурм.  Нагородження учнів медалями і подяками.  Елементи колективного оцінювання. |

**Додатки**

**Питання з основ здоров’я до естафети «Листоноші»**

* **Оптимальною нормою рухового режиму є:**

*6-7 годин занять фізичними вправами на тиждень.*

* **ВІЛ-інфекція –**

*це невиліковне, довготривале, інфекційне захворювання, при якому вражається й повільно руйнується імунна система людини.*

* **Складові здорового способу життя:**

*достатня рухова активність, дотримання основних правил гігієни, раціональне харчування, чергування праці і відпочинку, відповідність фізичних і розумових навантажень вікові.*

* **Акселерація –**

*це прискорений фізичний та статевий розвиток підлітків.*

* **Соціальна зрілість –**

*це результат соціального розвитку й пристосування до спільного життя з іншими людьми.*

* **До суб’єктивних показників здоров’я відносяться:**

*самопочуття, сон, апетит, настрій, працездатність.*

* **Об’єктивні показники стану здоров’я:**

*маса тіла, зріст, окружність грудної клітки, частота дихання, пульс, артеріальний тиск, життєва ємність легень.*

* **Ознаки правильної постави:**

*голова піднята, грудна клітка пряма, плечі розташовані на одному рівні.*

* **Хронологічно підлітковий вік визначається від:**

*10-11 до 14-15 років.*

* **Репродуктивне здоров’ я –**

*це стан повного фізичного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань репродуктивної системи і порушень її функцій.*

* **Репродуктивне здоров’я, як і здоров’я в цілому визначається різними чинниками:**

*спадковістю, способом життя, системою охорони здоров’я, соціально-економічними і природними чинниками.*

* **Слово «моніторинг» означає:**

*спостереження, контроль, вимір.*

**Питання з основ здоров’я до естафети «Листоноші»**

* **Оптимальною нормою рухового режиму є:**

*6-7 годин занять фізичними вправами на тиждень.*

* **ВІЛ-інфекція –**

*це невиліковне, довготривале, інфекційне захворювання, при якому вражається й повільно руйнується імунна система людини.*

* **Складові здорового способу життя:**

*достатня рухова активність, дотримання основних правил гігієни, раціональне харчування, чергування праці і відпочинку, відповідність фізичних і розумових навантажень вікові.*

* **Акселерація –**

*це прискорений фізичний та статевий розвиток підлітків.*

* **Соціальна зрілість –**

*це результат соціального розвитку й пристосування до спільного життя з іншими людьми.*

* **До суб’єктивних показників здоров’я відносяться:**

*самопочуття, сон, апетит, настрій, працездатність.*

* **Об’єктивні показники стану здоров’я:**

*маса тіла, зріст, окружність грудної клітки, частота дихання, пульс, артеріальний тиск, життєва ємність легень.*

* **Ознаки правильної постави:**

*голова піднята, грудна клітка пряма, плечі розташовані на одному рівні.*

* **Хронологічно підлітковий вік визначається від:**

*10-11 до 14-15 років.*

* **Репродуктивне здоров’ я –**

*це стан повного фізичного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань репродуктивної системи і порушень її функцій.*

* **Репродуктивне здоров’я, як і здоров’я в цілому визначається різними чинниками:**

*спадковістю, способом життя, системою охорони здоров’я, соціально-економічними і природними чинниками.*

* **Слово «моніторинг» означає:**

*спостереження, контроль, вимір*

**Питання «Мозкового штурму»**

1. Ранкова гімнастика, або інше слово…
2. Кожна вправа починає виконуватись із…
3. Частота серцевих скорочень, або…
4. Які із всіх фізичних якостей найбільше потрібно розвивати гімнастику…
5. Кожне заняття необхідно розпочинати із…
6. ЗРВ можна виконувати в русі…