

# **ПЛАН - КОНСПЕКТ**

уроку з фізичної культури  
з учнями 10 класу.



**Вчитель фізичної культури:  
Сенько Іван Дмитрович**

## **ПЛАН - КОНСПЕКТ**

проведення уроку з ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
з учнями 10 класу.

**Тема:** спеціальна фізична підготовка.

**Мета:** розвиток основних фізичних якостей методом колового тренування та під час рухливих ігор і естафет.

**Тип:** повторення і вдосконалення рухових навичок.

**Завдання:** - *повторити* правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ у спортивному залі;  
- *удосконалювати* навички учнів у виконанні стройових прийомів на місці та в русі;  
- *сприяти* розвитку сили, стрибучості, спритності, гнучкості, витривалості ;  
- *виховувати* в учнів переконання у веденні здорового способу життя, взаємодопомоги, наполегливості, дисциплінованості, вміння самотійно працювати і долати труднощі.

**Міжпредметні зв'язки:** народознавство, музика.

**Час:** 45 хвилин.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Інвентар та обладнання:**

- секундомір;
- свисток;
- лави гімнастичні - 5 шт.;
- гімнастичні стінки - 2 шт.;
- м'ячі - 2 шт.;
- скакалки - 2 шт.;
- козацька шапка.

## ПЛАН УРОКУ

### I. Підготовча частина - 15 хвилин.

1. Організація учнів до уроку.
2. Шикування учнів, рапорт чергового, привітання, перевірка правильної постави, присутніх і наявності спортивного одягу.
3. Оголошення завдань уроку. Повторення правил техніки безпеки.
4. Повторення організуючих вправ.

5. Повторення української народної гри "Запорожець на Січі".
6. Перевірка домашнього завдання.
7. Повторення комплексу вправ ранкової гімнастики.

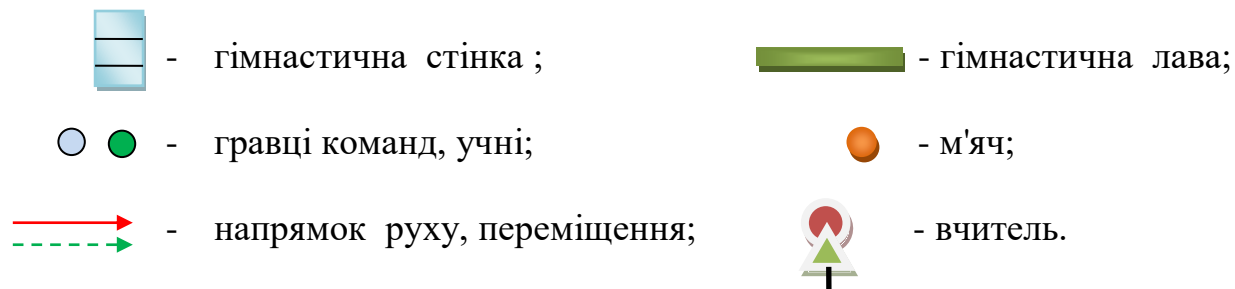
### II. Основна частина - 25 хвилин.

1. Шикування учнів, розподіл їх на відділення.
2. Пояснення завдань на кожній станції ( картка-завдання ).
3. Підготовка місць занять.
4. Сприяти розвитку сили, стрибучості, гнучкості, витривалості під час виконання вправ колового тренування.
5. Сприяти розвитку спритності, швидкості під час рухливої естафети з м'ячами.

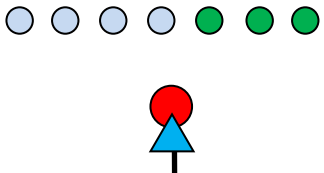
### III. Заключна частина - 5 хвилин.

1. Шикування учнів.
2. Повторення рухливої гри "Виклик номерів".
3. Підведення підсумків уроку.

#### Умовні позначення у плані-конспекті:

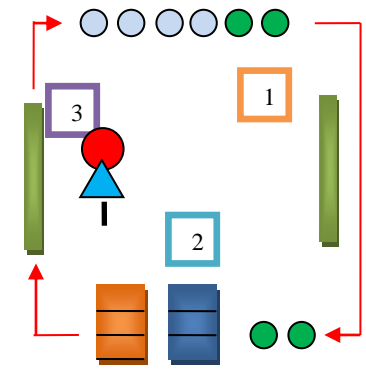
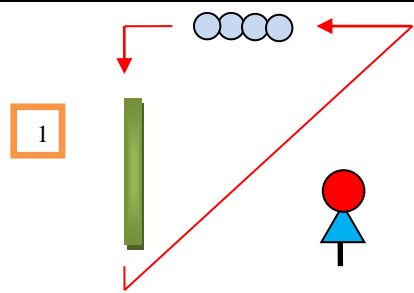
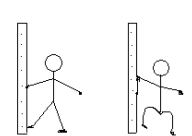
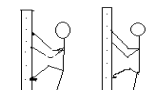


### П л а н - к о н с п е к т

№ п/п	Частина уроку	Зміст частин уроку	Дозування ( час )	Організаційно-методичні вказівки	
I	Підготовча			<b>15'</b>	
		1	Організація учнів до уроку	30"	Учні у формі заходять до залу
		2	Шикування учнів в одну шеренгу, рапорт чергового, привітання, перевірка правильної постави, присутніх та наявності спортивної форми	1' 30"	

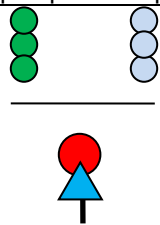
				Перевіряю наявність та охайність спортивної форми, відмічаю відсутніх		
		3	Оголошення завдань уроку, повторення правил т/б	30"	Підрахунок ЧСС ( за 10 сек.). Цікавлюсь станом здоров'я присутніх	
		4	Повторення організуючих вправ:	2'	Звертаю увагу на одночасне і правильне виконання, дотримання встановлених інтервалу та дистанції.	
			а	ходьба, повороти на місці;	30"	Слідкую за правильністю виконання.
		5	б	повторення фігурного марширування (під музичний супровід).	1' 30"	Звучить фонограма пісні. Слідкую за дотриманням дисципліни <i>МПЗ: музика</i>
			Повторення української народної гри "Запорожець на Січі":		3'	<i>МПЗ: народознавство</i>
		5	а	підготовка до гри;	30"	Розподіляю учнів на 2 команди ("Курені"). Позначаю "Січ": прямокутник 9х6 м.
			б	пояснення правил гри;	20"	Посередині пересувається "запорожець" у шапці, який намагається спіймати когось із "куренів" (тих, хто перебігає з одного табору в інший). Спіймані стають "запорожцями" і допомагають у ловах або виходять з гри.
			в	проведення гри;	1' 55"	Слідкую за дотриманням правил
			г	підведення підсумків гри.	15"	
		6	Перевірка домашнього завдання (стрибки зі скакалкою за 1 хв.)	1'	Вибірковий контроль (чотири учні одночасно)	
		7	Повторення комплексу вправ ранкової гімнастики (ЗРВ без предметів)	5'	Проводить учень (випереджаюче завдання)	
				8-10 вправ, 5-6 повтор.	Слідкую за якістю виконання вправ, правильністю В.П. та дотриманням дисципліни	

II	Основна			25'	
		1	Шиківання учнів в одну шеренгу, розподіл їх на відділення	30"	
		2	Пояснення завдань на кожній станції і порядку зміни місць занять:	1' 30"	Розрахунок на 1-3 Визначаю місце кожної станції, порядок і послідовність виконання вправ, призначаю старших у відділеннях

			1 станція: стрибки через гімнастичну лаву;					
			2 станція: вправи біля гімнастичної стінки;					
			3 станція: вправи на гімнастичній лаві					
		3	Підготовка місць занять і інвентарю	30"		Кожне відділення за командою готує місця занять (станції) і необхідний інвентар		
		4		Сприяти розвитку сили, стрибучості, гнучкості, витривалості під час виконання вправ колового тренування		15'	Слідкую за дотриманням правил т/б на всіх станціях, правильністю виконання вправ та часом. Підрахунок ЧСС.	
				1 станція: стрибки через гімнастичну лаву:		5'	Поточний метод	
				а		на двох ногах;	10 разів	
				б		на правій нозі;	8 разів	
				в		на лівій нозі;	8 разів	
				г		на лівій нозі по лаві;	1 раз	
д	на правій нозі по лаві;			1 раз				
е	настрибування ноги схресно;			1 раз				
ж	настрибування обома ногами.	20 разів	Позмінний метод (Троє стрибають, двоє тримають лаву)					
2 станція: вправи біля гімнастичної стінки:		5'	Позмінний метод (на двох стінках)					
а	В.п. - стоячи на підлозі боком до стінки, ноги нарізно, взятись рукою за 3-4 рейку. Присідання на лівій (правій) нозі, праву (ліву) ногу вперед;	5-8 разів						
II	Основна	4	б	В.п. - стоячи на підлозі обличчям до стінки, руки - за рейку на рівні плечей. Ліва (права) нога на 3-4 рейці. Зміна положення ніг стрибком.	15 разів			

			<p>В.п. - стоячи на підлозі лівим (правим) боком до стінки. Ліва (права) нога випрямлена і поставлена на 4-5 рейку. Руки на пояс.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Нахил тулуба вперед, торкаючись руками стопи правої (лівої) ноги.</li> <li>В.п.</li> <li>Нахил тулуба вліво (вправо), торкаючись руками стопи лівої (правої) ноги.</li> <li>В.п.</li> </ol>	10 разів до кожної ноги	
			<p>В.п. - стійка ноги нарізно на підлозі спиною до стінки, руки зворотнім хватом тримаються за 3 - 4 рейку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Нахил тулуба вперед, торкаючись головою ніг.</li> <li>3. Тримати.</li> <li>В.п.</li> </ol>	10 разів	
			3 станція: вправи на гімнастичній лаві:	5'	Позмінний метод
		а	віджимання від лави;	х - 12 р. д - 10 р. 2 підходи	
		б	піднімання в сід, руки за голову;	х - 15 р. д - 12 р. 2 рази	
		в	кут в упорі сидячи.	10 сек. тримати	
			- зміна місць занять.	1'	За годинниковою стрілкою через 5 хв. за сигналом вчителя

		5	Сприяти розвитку швидкості і спритності під час проведення рухливої естафети з м'ячами:	6'	Слідкую за правильністю виконання естафетних вправ та дотриманням правил
		а	підготовка до проведення:	1'	
			- вибір капітанів;	10"	Призначаю сам
			- розподіл на команди;	40"	Обирають капітани

				- шикуння команд для проведення естафети;	15"	У колону по одному
II	Основна	5	б	пояснення правил проведення змагань естафети;	30"	
				проведення естафети з м'ячами:	4'	Звертаю увагу на дотримання дисципліни та правил змагань. Визначаю переможців після кожної естафети
				- передача м'яча над головою;		
				- передача м'яча збоку;		
- прокотити м'яч між ногами.						
г	підведення підсумків.	30"	Учні стоять по командах в одну шеренгу.			
III	Заключна				5'	
		1	Шикуння учнів	30"	В одну шеренгу	
		2	Повторення рухливої гри "Виклик номерів":		3'	
			- розподіл учнів на команди;		15"	Розрахунок зліва на 1-2
			- нагадування правил гри;		15"	Перевіряю вибірково
			- проведення гри;		2'	
		- підведення підсумків гри.		30"	Відмічаю самих уважних	
3	Підведення підсумків уроку		1'	Вказую на загальні недоліки, оцінюю дії кожного учня, обґрунтовуючи оцінки. Підрахунок ЧСС.		
4	Домашнє завдання з поясненням		30"	Вис на перекладині		

# Картки - завдання

# С Т А Н Ц І Я № 1

## ( стрибки через гімнастичну лаву )

№ п/п	З А В Д А Н Н Я	Кільк. чол.	Дозування (кількість разів)	Кількість повторень	Примітка
1	Стрибки на двох ногах.	1	<b>10</b>	1	Дотримуватись встановленого порядку, вправи виконувати якісно
2	Стрибки на лівій нозі	1	<b>8</b>	1	
3	Стрибки на правій нозі.	1	<b>8</b>	1	
4	Стрибки на лівій нозі по лаві	1	-	1	
5	Стрибки на правій нозі по лаві	1	-	1	
6	Настрибування обома ногами (ноги схресно).	1	<b>10</b>	1	
7	Настрибування обома ногами.	3	<b>20</b>	1	

# С Т А Н Ц І Я № 3

## ( вправи на гімнастичній лаві )

№ п/п	З А В Д А Н Н Я	Кільк. чол.	Дозування (кількість разів)	Кільк. повторень	Примітка
1	Віджимання, руки на лаву.	3	<b>х - 12 р. д - 8 р.</b>	2	Спочатку хлопці, потім дівчата
2	Підйом в сід, руки за голову.	усі разом	<b>х - 15 р. д - 12 р.</b>	2	Позмінний метод
3	Кут в упорі сидячи.	2	<b>10 сек. тримати</b>	1	Учні сидять обличчям один до одного

# С Т А Н Ц І Я № 2

## ( вправи біля гімнастичної стінки )



№ п/п	З А В Д А Н Н Я	Кільк. чол.	Дозування (кількість разів)	Кількість повторень	Примітка
1	В.п. - стоячи на підлозі боком до стінки ноги нарізно, взятись руками за 3-4 рейку	2	<b>5-7</b>	1	Присідати повністю, ногу, яка попереду, не згібати
	Присідання на лівій (правій) нозі, праву (ліву) вперед.				
2	В.п.- стоячи на підлозі обличчям до стінки, руки - за рейку на рівні плечей. Ліва (права) нога на 3-4 рейці.	2	<b>15</b>	1	Ноги злегка зігнуті у колінах
	Зміна положення ніг стрибком.				
3	В.п. - стоячи на підлозі лівим (правим) боком до стінки. Ліва (права) нога випрямлена і поставлена на 3-5 рейку. Руки на пояс.	2	<b>10 до кожної ноги</b>	1	Ноги не згинати у колінах
	1. Нахил тулуба вперед, торкаючись руками стопи правої (лівої) ноги.				
	2. В.п.				
	3. Нахил вліво (вправо), торкаючись руками стопи лівої (правої) ноги.				
	4. В.п.				
4	В.п. - стійка ноги нарізно на підлозі спиною до стінки, руки - зворотнім хватом тримаються за 3-4 рейку.	2	<b>10</b>	1	-
	1. Нахил тулуба вперед, торкаючись головою ніг.				
	2-3. Тримати.				
	4. В.п.				