



**УРОК- ІГРОВИЙ ТУРНІР З
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Для учнів 6 класу
Запорізької гімназії №11**

Методична розробка уроку з
використанням інтерактивних методів
навчання

**Галічева Ірина Павлівна,
вчитель-методист
Запорізької гімназії №11**

Мета уроку: розширення діапазону розуміння учнями впливу фізичних якостей на стан і розвиток людини.

Завдання:

- Сприяти формуванню компетентностей саморозвитку та продуктивної творчої діяльності учнів на уроках фізичної культури.
- Сприяти формуванню в учнів навичок : ведення м'яча , передачі та ловлі м'яча .
- Сприяти розвитку спритності та координації рухів учнів
- Сприяти формуванню позитивного ставлення учнів до занять фізичними вправами ігрової спрямованості шляхом створення позитивного емоційного настрою під час вправлення.

Інвентар:

Гандбольний м'яч -
Дидактична картка –

Дата проведення :24.02.2018р.

Місце проведення: спортивний зал

Частина уроку та її зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина	15 хв.	
1. Організаційні моменти	До 1 хв.	Учні сидять на лавках. Спитати учнів про самопочуття. Обумовити тему уроку. Техніка безпеки під час гандболу. Учні читають по підручнику..

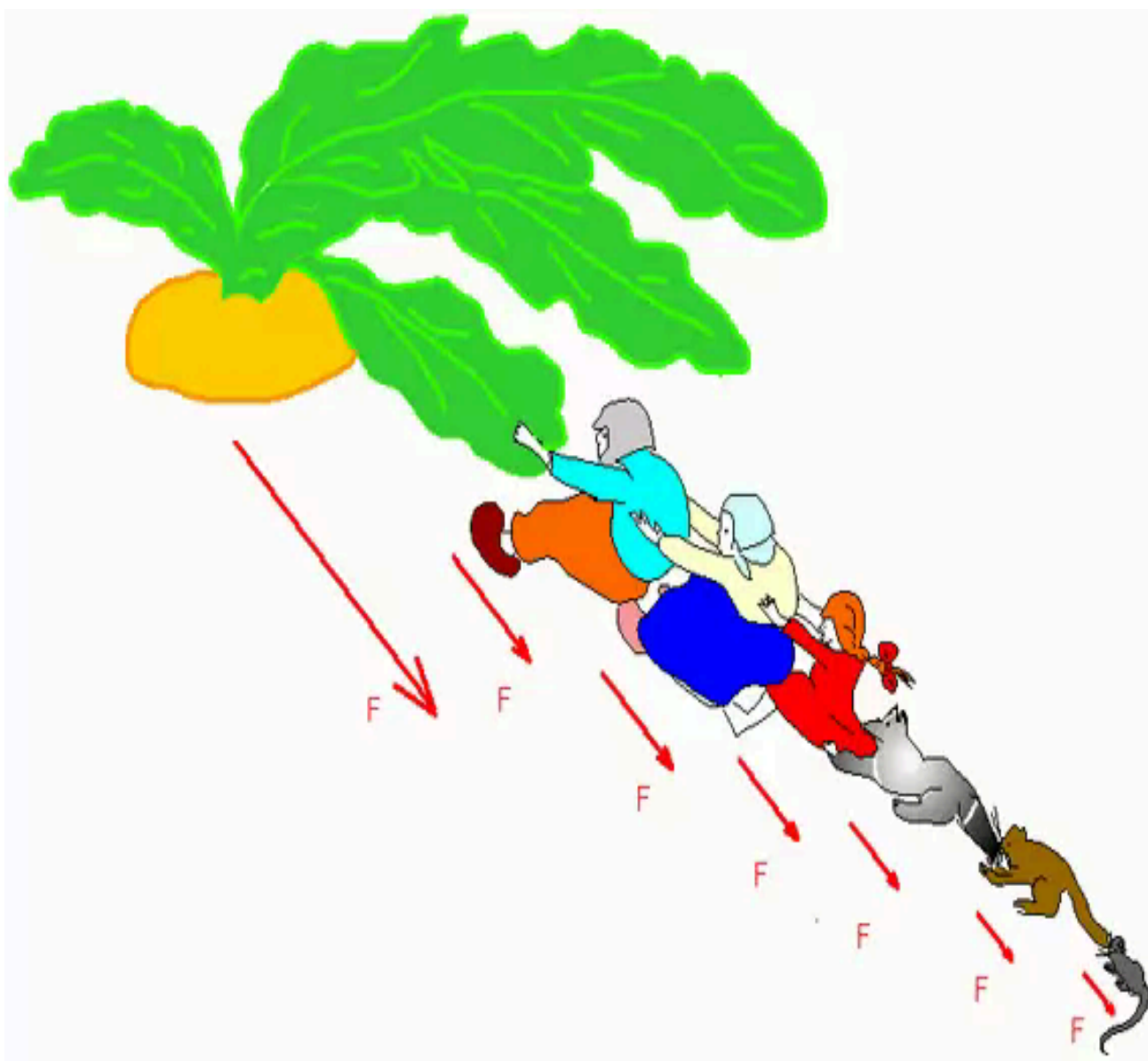
2. Замір ЧСС у спокої. Учні в положенні сидячи заміряють ЧСС за 1хв.	До 1хв	Норма-70 уд/хв. Розподілити учнів за лігами: 1-основна; 2- підготовча; 3- спеціальна 4- звільнені(судді)
3. Гра» Струмочки та озера»	До 3 хв.	Звучить музичний супровід. Учні стають у три колони – попереду лідер. Учні звільнені від уроку – судді. Основна виконує біг за жовтою лінією, підготовча – переж жовтою лінією, спеціальна виконує схресті кроки. За командою»Струмочки» - виконується біг та ходьба,»Озерце»- стати у коло, взятись за руки. Контролювати дихання та правильно виконувати вправи.
4. По команді»Озерце» учні стоять у колі. Лідер починає виконувати вправи – учні повторюють за ним.	5хв.	Вчитель оцінює дії учнів, підказує. Також рекомендує Учням самим придумати вправу та показати. Обов'язково – хвалити!
5. Гра» Накрізний обруч»	3хв.	Учні тримаються за руки, обруч на руці. Котра команда швидше пролізе скрізь обруч.

		Руки розривати та триматися обруча – не можна.
6. Інтерактивна гра «Я+ТИ=МИ» Команди шикуються у дві колони. За командою вчителя гравці кожної команди перешикуються - за ростом; - за довжиною волосся; - за ім'ям в алфавітному порядку; - за датою народження.	До 2 хв.	Команди повинні якомога швидше та без помилок виконати перешикування за завданням.
II. Основна частина	25 хв.	Учні стають у дві колони . Завдання виконати кидок однією рукою в обруч на стіні. Виграє та команда, котра більше разів попала в обруч. Установа- використовувати роботу м'язів ніг, тулуба, рук. Приклад: сказка «Ріпка»- сколаування всіх м'язів дає результат-влучний кидок. Спеціальна група виконує вправи для постави, «Кнопки мозку», масаж на каштановій дорожці- по карткам.
Замірювання ЧСС за 6сек.	30с	Норма 90 уд./хв.
Цільополагання: техніка виконання кидка м'яча Ведення м'яча : однією рукою з різних положень-боком, шагом, бігом.		Звернути увагу, що кидок виконується послідовно м'язами ніг, тулуба, рук, а кидок завершується кистьовим хльостом!. Картка 1» Ріпка» Картка 2 «Техніка кидка»
1. Обговорення змісту естафет. Ведення м'яча : однією рукою з різних положень-боком, шагом, бігом. 1 естафета: присісти , м'яч на підлозі – ударити рукою так, щоб він підстрибнув, якщо «підняв» м'яч – сам піднявся. 2 естафета – ведення на місці. 3 естафета- правою, лівою рукою, 4 естафета- в русі, 5 естафета- спиною, 6 естафета - боком	1 хв.	Вчитель пропонує першу естафету, а потім – діти. Завдання: видумати способи ведення м'яча – виграє та команда, що придумає більше вправ. Звільнені діти допомагають в суддівстві конкурсів. Важливо: виграє той хто придумав більше способів ведення м'яча, а не то хто швидше.

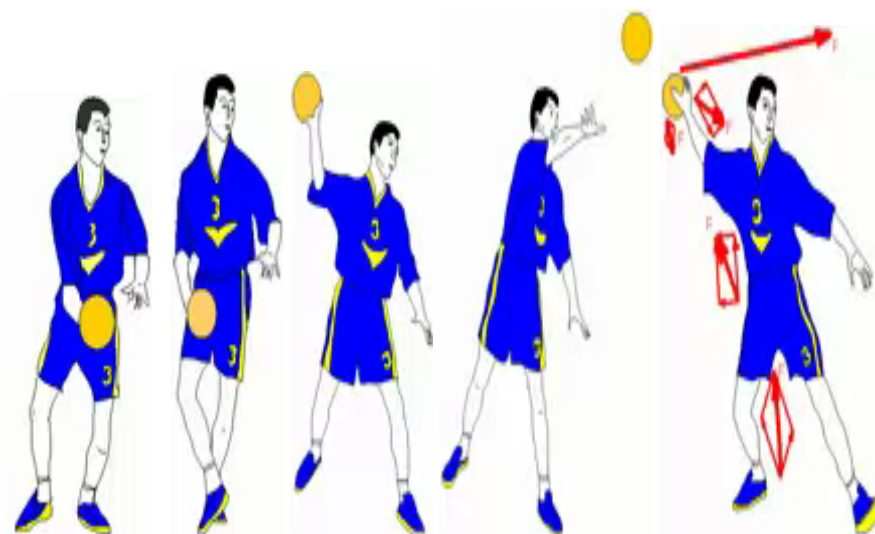
2. Інтерактивна гра «Математична розминка» Гравець команди, кидаючи м'яч іншому учню, надає математичний приклад, відповідь якого знаходиться у межах 10 на англійській мові. Гравець, який отримає м'яч, дає відповідь, яка, в свою чергу, є першим числом наступного прикладу. Можна застосовувати різні математичні дії.	До2 хв.	Виконується учнями спеціальної медичної групи – на лавці .
3.Гра» Снайпери»		Зміст гри. За сигналом учень кидає м'яч а у волейбольний м'яч , завдання: відкатити його на більшу відстань ніж інша команда. Підбирають м'яч вертають його на місце, учень стає в кінець колонни, за сигналом кидають його ,відкатуючи його як наймога дальше. Виграє та команда, що відкатила м'яч більше разів та влучила в нього..
Інтерактивна гра «АБВГДейка». З використанням наявних карток слід скласти слово зі спортивної тематики. Якщо літер не достає,їх демонструє учасник команди.		Перемагає та команда,яка найшвидше склала найдовше слово спортивної тематики.
3. Інтерактивна гра «Лото» з теми гандбол Гравцям пропонується скласти лото . На кожне запитання потрібно підібрати правильну відповідь та виконати завдання.	До3 хв.	Після складання правильної відповіді команда виконує завдання.
11. Підведення підсумків гри	До1 хв.	Назвати команду-переможця.
III. Заключна частина	До 5хв	
2. Замірювання ЧСС за 6сек.	30 с	Норма 90 уд.\хв.
на увагу » Hand's up»		Учні стають у колону по групам здоров'я за лідером виконують вправи, що лунають на англійській мові.Якщо учень виконав завдання на російській- сідає на лавку.Виграє самий уважний
Виконання вправ для корекції осанки	3-4 впр.	На лавці сидять учні та виконують за лідером.

		Питання:Що таке постанова людини? Замір ЧСС
3. Інтерактивна гра «Лото» з теми гандбол Гравцям пропонується скласти лото . На кожне запитання потрібно підібрати правильну відповідь та виконати завдання.	До 3 хв.	Після складання правильної відповіді клас шикуєть по парам . Цінування. Кожна дитина отримує кольоровий папірець Зелений – 12 балів Жовтий- 10 балів Червоний – 8 балів Учні виходять с залу по - парах

Картка №1 «РІПКА»



Картка №2



Картка №3 Правила проведения естафеты:

1.Количество игроков в командах (в том числе мальчиков и девочек) должно быть равное.

2. Впереди в колоннах стоят ребята меньшего роста, сзади - большего.
3. Забеги в командах выполняются строго по очереди, которую никто не пропускает.
4. Раньше времени выбегать за линию старта (принимать эстафету) не разрешается.
5. Заканчивает эстафету в команде всегда тот игрок, который ее начинал, подняв руки вверх.
6. Независимо от окончания игры одной командой, она продолжается до тех пор, пока задания не выполнят все игроки.
7. Результат проводится по количеству завоеванных очков. Для этого каждая команда перед началом игры получает по 20 очков. Команда, закончившая первой, сохраняет это число, закончившая второй - получает 18 очков, третьей - 16 и т.д.
8. За каждую ошибку в ходе игры начисляется одно штрафное очко (судья при команде).
9. При подведении итогов игры определяется порядок окончания командами эстафеты и опрашиваются судьи. Штрафные очки команд высчитываются из того числа очков, которое сохранила команда к концу игры.
10. Побеждает команда, набравшая больше очков (не обязательно закончившая эстафету первой).

Картка №4

"Снайперы"

Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочерёдно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

Техніка безпеки на уроці під час занять гандболом

1. Загальні вимоги.

1.1. Вивчати та постійно дотримуватись інструкції з техніки безпеки та дисципліни під час занять із спортивних ігор.

1.2. Можливі види аварійних ситуацій під час проведення занять із спортивних ігор:

- падіння,
- слизька підлога,
- погане закріплення спортивного обладнання,
- забиття, подряпини,
- вивіхи суглобів,
- розтяг зв'язок, м'язів,
- переломи кісток,
- різани рани, тощо...

2. Вимоги безпеки перед початком занять :

2.1. Взуття учнів має бути на підборах, що виключають ковзання, має щільно облягати ногу та не заважати кровообігу.

2.2. Одяг має бути спортивним та не заважати рухам.

2.3. До місця занять учні йдуть у супроводі вчителя.

3. Вимоги безпеки під час занять :

3.1. Забороняється одягати прикраси (каблучки, сережки, значки, годинник, окуляри), користуватись мобільним телефоном.

3.2. Нігті мають бути коротко обрізаними.

3.3. Обов'язково виконувати та дотримуватися правил спортивних ігор.

3.4. Навчальну спортивну гру розпочинати тільки після розминки в основній частині уроку.

3.5 Під час гри у гандбол забороняється:

- передавати м'ч та кидати по воротах , коли в учня відвернута увага,
- ловити м'яч тримаючи руки навпроти обличчя,
- відволікатись під час гри,
- штовхатися та ставити підножку,
- різко зупинятись під час бігу.

Підсумковий протокол

Команда 1	Команда 2	Команда 3

1. Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 с и стало жарко. Повторите 3 раза.

2. Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно - так, чтобы было приятно, 10-15 с.

3. «Перекаты головы». После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты. Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать инициатором и творцом, уравновешенным, жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.

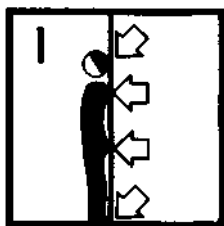
4. «Перекрестные шаги».

Обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. На каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичными, чтобы взмах рук был выше головы в тот момент, когда колено только опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу. Упражнение можно делать стоя, сидя (для укрепления пресса и снятия напряжения со спины) и лежа. Такая тренировка не только активизирует работу головного мозга, но и снимает вредные последствия стрессовых воздействий.

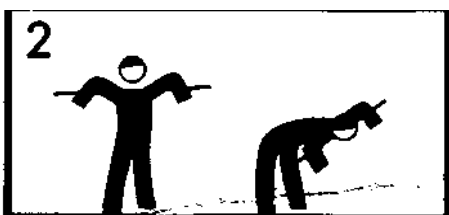
5. «Ленивая восьмерка».

Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом - сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» - это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

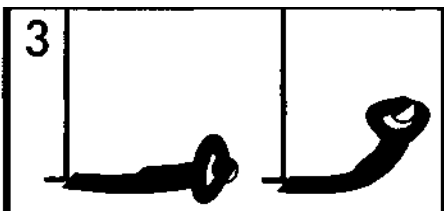
Картка №8 Гимнастика исправляет осанку



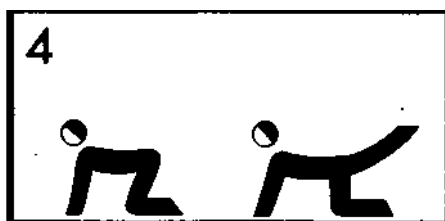
Проконтролировав осанку у стены, отойдите, как можно дольше удерживая правильное положение тела.



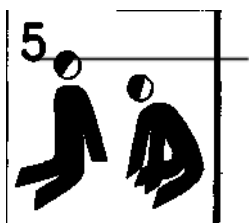
Пружинящие наклоны вперед прогнувшись 6-8 раз.



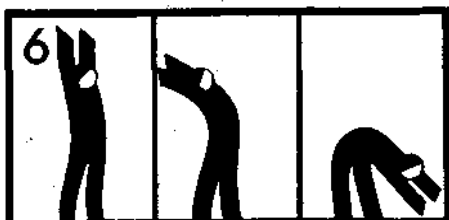
Удерживание положения прогнувшись, активно отводя лопатки назад 4-6 раз.



Маховые движения ногами назад, смотреть прямо перед собой. 20-30 раз правой и левой ногой.



В стойке на коленях прогнуться, опереться на пятки и удержать это положение 6-8 раз.



Стоя на шаг от стены, прогнуться, удерживая положение 5-10 секунд.

Чередовать с наклонами вперед 6-8 раз.

Картка №9 «Математический мяч»

Ученики специальной медицинской группы сидят на гимнастической лавке. Выполняют передачу мяча одной рукой ведущему только ,решив пример по математике. Примеры из таблицы умножения.

Лидер ведет подсчет очков каждого участника игры. Выигрывает тот, кто сделал больше передач.

Внимание! Мяч можно передать только решив пример.