***Тема уроку. «Поклик джунглів»***

***Завдання уроку:*** *розвивати координаційні та швидкісно-силові якості в естафетах та рухливих іграх; виховувати колективізм, взаємодопомогу, свідоме ставлення до занять фізичною культурою.*

***Інвентар:*** *гімнастичні палиці; канати; картонні трафарети риб піраній із отвором посередині; гімнастичні мати; волейбольні сітки; баскетбольні м’ячі; желейні цукерки «Гусінь», мандарини та банани.*

***Тип уроку:*** *урок-подорож.*

***Метод проведення:*** *змагальний.*

***Клас:*** *5.*

***Хід уроку***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Частина уроку*** | ***Зміст уроку*** | ***Дозування*** | ***Організаційно-методичні вказівки*** |
| ***Підготовча******(14 – 15 хв)*** | 1. *Шикування в одну шеренгу, привітання*
 | *До 1 хв* | *Перевірити наявність спортивної форми* |
| *2. Повідомлення завдань уроку**— Сьогодні ми вирушимо подорожувати у джунглі, щоб у випробуваннях перевірити фізичні якості (силу, витрим­ку, спритність та координацію) і довести всім, що;**Спорт — це сила!**Спорт — це гра!**Йому шана та хвала! Па поклик джунглів вирушають дві команди: «Пантери» та «Зебри».**Нехай найбільшою винагородою для всіх буде гарний настрій, міцні м'язи, відмінна координація, щоб ці змагання стали ще одним кроком до здоров'я та згуртування шкільного колективу.**Діти! Що таке джунглі? (Джунглі — це вологі тропічні непрохідні ліси, де рослини, перевиті ліанами, зростають у кілька ярусів, переплітаючись між собою.) Тому джунглі кличуть на випробування найсильніших, найкмітливіших, найуважніших, найдисциплінованіших і найрозумніших* | *1 – 2 хв* | *Мобілізувати увагу учнів, спрямувати**її на розв'язання завдань уроку* |
| *3. Повороти на місці* | *До 30 с* | *Чіткість і узгодженість виконання* |
| *4. Різновиди ходьби:** *звичайна;*
* *на носках;*
* *на п'ятах;*
* *на зовнішній стороні стопи*
 | *1 – 1,5 хв* | *У колону по одному, дистанція 2 кроки* |
| *5. Різновиди бігу:* *• звичайний;**• по діагоналі;**• «змійкою»;**• проти ходом* | *2 – 3 хв* | *Збільшити дистанцію між учнями* |
| *6. Вправи на поновлення дихання* | *До 30 с* | *У русі* |
| *7. Перешикування утри шеренги* | *До 30 с* | *Розімкнутися праворуч на відстань витягнутих рук* |
| *8. Комплекс вправ ритмічної гімнастики* | *5 – 6 хв* | *Найбільш підготовлені учні по одному виходять зі сірою та кожний із них демонструє виконання однієї вправи* |
| ***Основна******(25 – 27 хв)*** | *1. Шикування команд біля стартової лінії* | *До 30 с* | *Кожна команда шикується у колону по одному* |
| *2. Естафета «Через непрохідні зарості»**— За допомогою естафети перевіримо, як швидко команди пересуватимуться через непрохідні зарості, обминаючи пастки у тропічному лісі джунглів* | *3 – 3,5 хв* | *По черзі кожний учасник команди виконує перекат на гімнастичному маті, перестрибує через натягнуту на рівні пояса сітку, пролазить крізь перешкоду (обруч), повертається та передає естафету наступному учасникові* |
| *3. Естафета «Упіймай піранью»**— У джунглях живе велика кількість тварин, у водоймах — безліч видів риб. Недобру славу риби-людожера має риба... (піранья). її приваблюють звуки, що видає потенційна жертва. Ловлять її на товсту волосінь зі сталевим повідком та великим гачком. Наживкою є шматок телятини. Давай­те спробуємо упіймати цю хитру та небезпечну рибу!* | *3 – 3,5 хв* | *Кожен з учасників проходить по канату, викладеному хвилеподібно, до фінішної лінії, тримаючи в руках гімнастичну палицю. Влучаючи нею в отвір на картонній рибі, нібито «насаджуючи» рибу, тягне палицю з рибою за собою. На фініші складає її у спільний рюкзак* |
| *4. Естафета «Координаційна»**— Яких тварин ми можемо зустріти у джунглях? (Слонів, тигрів, мавп, безліч отруйних змій). Необхідно бути вправ­ними, уміло пересуватися вузькими дорогами та долати перешкоди, щоб не потрапити до лап диких звірів* | *3 – 3,5 хв* | *Кожен з учасників проходить по вузькій гімнастичній лаві, оббігаючи на фінішній лінії обруч, повертається та передає естафету наступному учасникові* |
| *5. Відпочинок. Гра «Індіанський делікатес»**— Час перепочити та скоштувати індіанського делікатесу. Це гусінь, що може завдовжки сягати 5 см, яку засмажують і урочисто подають до столу як святкову страву. За запа­хом вона нагадує шкварки несвіжого сала. Добути її можна з трухлявої пальми, але для цього слід мати гарний нюх. Спробуйте із заплющеними очима по черзі розпізнати за запахом і скуштувати цей делікатес із тарілки* | *3 – 3,5 хв* | *Команди сідають на підлогу. До кожного учасника по черзі підноситься тарілка, у якій знаходяться різні ласощі, серед яких і желейна цукерка «Гусінь». Учасник має скуштувати**саме її* |
| *6. Естафета «По купинах зі спорядженням»* *- Підживилися? Продовжимо нашу подорож. Тропічні ліси дуже вологі та містять болота. Як переправитися через них?* | *3 – 3,5 хв* | *Кожен із учасників стрибає по намальованих колах зі спорядженням за спиною (рюкзаком) до відмітки, потім бігом повертається та передає спорядження наступному учасникові* |
| *7. Естафета «Поповнення запасів»**— Рюкзаки у нас спорожніли, тому час поповнити запаси їжі та води* | *3 – 3,5 хв* | *На канатах на різній висоті за кількістю учасників розвішані мандари­ни. Кожен по черзі зриває по одному фрукту, вилазячи по канату, поверта­ється до команди, кладе мандарин до рюкзака та передає естафету наступ­ному учасникові* |
| *8. Естафета «Збий банан, піймай банан»**— Для того, щоб вижити у джунглях, необхідно вміти здо­бувати їжу у різний спосіб: ловити рибу, гарно лазити по деревах (найвище дерево джунглів — гранд-арболі — трапля­ється заввишки до 80м), влучно кидати, щоб збити смач­ний тропічний фрукт* | *3 – 3,5 хв* | *Баскетбольними м'ячами учасники по черзі збивають підвішені у баскет­больних сітках-кошиках банани* |
| *9. Естафета «Витягти з пастки»**— У складних умовах джунглі перевіряють і випробовують людей на дружбу, уміння допомагати одне одному у біді. Навіть суперники стають близькими друзями, коли йдеть­ся про порятунок життя. Ось і зараз ми спробуємо «вряту­вати життя» суперникові, витягнувши його з «пастки»* | *3 – 3,5 хв* | *Перетягування канату між командами* |
| ***Заключна******(3 – 5 хв)*** | *1. Шикування в одну шеренгу — Ось і все! Завершилася гра. Шикуватись вже пора!* | *До 1 хв* | *За зростом біля лінії* |
| *2. Підбиття підсумків подорожі* | *1 – 2 хв* | *Запитання дітям: «Чого ви навчилися у грі? Що сподобалось, а що — ні?»* |
| *3. Нагородження команди-переможниці* | *До 1 хв* | *Відмітити учнів, які найкраще впоралися із завданнями* |