***Тема уроку. «Україна спортивна»***

***Завдання:*** *ознайомлювати зі спортивними досягненнями українських спортсменів; розвивати швидкість, силу, стрибучість, спритність, кмітливість; удосконалювати технічні елементи спортивних ігор; виховувати почуття гордості за свій народ, завзятість, дисциплінованість, почуття товариськості, взаємоповаги.*

***Інвентар:*** *баскетбольні та тенісні м’ячі; канат; гімнастичні мати; магнітна дошка; мапа України.*

***Тип уроку:*** *комбінований.*

***Метод проведення:*** *змагальний.*

***Клас:*** *7.*

***Хід уроку***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Частина уроку*** | ***Зміст уроку*** | ***Дозування*** | ***Організаційно-методичні вказівки*** |
| ***Підготовча******(14 – 15 хв)*** | ***1. Шикування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку.*** | *1 – 1,5 хв* | *Перевірити готовність учнів до уроку.* |
| ***2. Інструктаж із правил техніки безпеки під час занять фізичною культурою.*** | *До 1 хв* | *У вигляді бесіди.* |
| ***3. Різновиди ходьби**** *на носках;*
* *на п'ятах;*
* *перекатом із п'яти на носок;*
* *із нахилом тулуба на кожний крок; «гусячим» кроком;*
* *із випадами на кожний крок.*
 | *2,5 – 3 хв* | *Фронтальний метод. У колону по одному, дистанція 2-3 кроки.* |
| ***4. Різновиди бігу:**** *приставним кроком правим (лівим) боком;*
* *два приставні кроки правим, потім два лівим боком;*
* *із закиданням і гомілки назад; із високим підніманням стегна.*
 | *2,5 – 3 хв* | *Звернути увагу на частоту рухів.* |
| ***5. Ходьба з вправами на відновлення дихання.*** | *До 30 с* | *Руки вгору — вдих, руки вниз — видих.* |
| ***6. Поєднання учнів у дві команди.*** | *До 30 с* | *На магнітній дошці — мала України. Назви команд учні вигадують самі, міста для подорожі учні обирають заздалегідь.* |
| ***Основна******(25 – 27 хв)*** | 1. ***У ч и т е л ь.***

 *Друзі! Сьогодні ми вирушаємо подорожувати містами України. Подорож буде не звичайна, а спортивна. У ній І беруть участь команди «Веселка» та «Олімпієць». Ми завітає­мо до Києва, Херсона, Донецька, Сімферополя, Львова, Одеси. Із ваших повідомлень ми дізнаємося про спортивну славу цих і міст і на кожній зупинці доведемо свою витривалість, силу та кмітливість* | *До 30с* | *Команди шикуються у колону по одному біля стартової лінії* |
| ***2. Представлення команд******«Веселка»:*** *Наша слава дозріває* *і засяє в ранній час,* *Адже, друзі, вболіває* *Україна вся за нас!* ***«Олімпієць»:****На здійснення юних мрій,**На честь українського спорту* *Нові хай вершаться рекорди!* | *До 1 хв* |  |
| ***3. Зупинка «Київ»****— Спортивну славу Києва створюють футбольна команда «Динамо», жіноча гандбольна «Спартак», чоловіча баскетбольна«Будівельник», хокейна «Сокіл».**—Кого ви можете назвати з гравців цих команд?****Естафета з веденням і передачами м'яча.*** | *4 – 4,5 хв* | *Перемагає команда, яка першою виконає завдання. За перемогу команді нараховують 2 бали, за поразку – 1 бал.* |
| ***4. Зупинка «Херсон»****0. Береш — призер Олімпійських ігор із гімнастики; С. Чухрай — триразовий Олімпійський чемпіон на байдарці;* *С. Кірсанов — призер Олімпійських ігор на байдарці;* *Л. Латиніна — гімнастка, яка має**18 олімпійських нагород, за що занесена до Книги Рекордів Гіннесса;* *0. Марченко, П. Гурковський — призери Олімпійських ігор із академічного веслування;**В. Борзов — дворазовий Олімпійський чемпіон із легкої атле­тики;* *Ю. Нікітін — Олімпійський чемпіон з гімнастики (батут).* ***Естафета з повзанням «Тунель»*** | *4 – 4,5 хв* | *Повідомлення учнів про спортсменів Херсонщини (випереджальне завдання)* |
| ***5. Зупинка «Донецьк»****С. Бубка — рекордсмен і чемпіон Олімпійських ігор і світу у стрибках із жердиною;**Л. Подкопасва — чемпіонка Олімпійських ігор і світу зі спор­тивної гімнастики;**В. Підлужний — призер Олімпійських ігор, чемпіон Європи зі стрибків у довжину.* ***Естафета зі стрибками на обох ногах, утримуючи м'яч ногами*** | *4 – 4,5 хв* | *Повідомлення учнів про спортсменів Донеччини (випереджальне завдання)* |
| ***6. Зупинка «Львів»****В. Чукарін — багаторазовий Олімпійський чемпіон із гімна­стики;* *0. Белявський, В. Іванчук — міжнародні гросмейстери з шахів.****Естафета «Збирання грибів»*** *(капітани команд із зав'язаними очима збирають тенісні м'ячі)* | *4 – 4,5 хв* | *Повідомлення учнів про спортсменів Львівщини (випереджальне завдання)* |
| ***7. Зупинка «Сімферополь»****А. Айвазян — чемпіон Олімпійських ігор, світу та Європи з ку­льової стрільби;**С. Карякін — гросмейстер, який отримав це звання наймолод­шим у світі.****«Перетягування каната»*** | *4 – 4,5 хв* | *Повідомлення учнів про спортсменів Криму (випереджальне завдання)* |
| ***8. Зупинка «Одеса»****0. Баюл — чемпіонка Олімпійських ігор із фігурного катання;* *В. Петренко — чемпіон Олімпійських ігор, світу та Європи з фігурного катання;* *М. Авілов — чемпіон Олімпійських ігор із десятиборства* | *4 – 4,5 хв* | *Повідомлення учнів про спортсменів Одещини (випереджальне завдання)* |
| ***Заключна******(3 – 5 хв)*** | 1. ***У ч и т е л ь.***

 *Ось і завершилася наша подорож містами спор­тивної слави України. Подорож виявилася короткою, але кожен, хто зацікавився, може дізнатися більше про найкращих спортсменів України* | *1 – 1,5 хв* | *Спасибі спорту за щастя і бадьорість,* *Для нас настане теж майстрів пора —* *І всі свої досягнення й рекорди* *Тобі присвятимо, Вкраїно дорога!* |
| ***2. Підбиття підсумків і оцінювання учнів*** | *1,5 – 2 хв* | *Відзначити найкращу команду та окремих учнів* |
| ***3. Домашнє завдання*** | *До 30 с* | *Згинання та розгинання рук в упорі лежачи протягом ЗО с* |
| ***4. Організоване залишення спортивної зали*** | *До 30 с* | *У колону по одному* |

