

# ІНТЕГРОВАНІЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. 7-й клас

Ю. В. Рогачов, Великолепитиська ЗОШ № 2, Херсонська обл., О. Г. Шалар, Херсонський державний університет



**Завдання уроку:** 1) формувати правильну поставу учнів; 2) закріплювати знання з математики, англійської та української мови, географії, використовуючи ігрові форми уроку фізичної культури; 3) розвивати швидкість, спритність і швидкокісно-силові якості.

**Інвентар:** гімнастичні палиці; обручі; набивні м'ячі; свисток; гімнастичні лави; роздавальний матеріал; ватман; адміністративна мапа України.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, перевірка правильності постави, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку, інструктаж із техніки безпеки під час уроку	До 2 хв	Перевірити зовнішній вигляд і самопочуття учнів
	2. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 6 с	До 30 с	У нормі — до 80 уд/хв
	3. Дихальна гімнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• вихідне положення (В. П.) — стійка ноги нарізно, руки на попереку великими пальцями вперед. 1–2 — повільний глибокий вдих; 3–4 — повільний повний видих;</li> <li>• В. П. — те саме. 1–4 — повільний глибокий вдих; 5–7 — затримання дихання; 8 — видих; 9–16 — вільне дихання</li> </ul>	До 2 хв	Звернути увагу учнів, що таке дихання слід застосовувати під час перенесення та встановлення гімнастичних приладів, виконання акробатичних вправ, піднімання та перенесення вантажів
	4. Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках, на зовнішньому боці стопи, у напівприсіді, у присіді, із підскоками, спортивна ходьба)	1–2 хв	У колону по одному
	5. Різновиди бігу (із високим підніманням стегна, із закиданням гомілки, приставними кроками лівим (правим) боком)	1–2 хв	Не обганяти одне одного
	6. Вправи для відновлення дихання	До 30 с	Вдих — носом, видих — ротом
	7. Гра «Світлофор»	До 1 хв	Учні шикують у колону по одному, вони біжать у повільному темпі по периметру зали. Відстань між гравцями — 2 кроки. Якщо вчитель показує сигнал жовтого кольору, то учні переходять на ходьбу, якщо — зеленого, то продовжують біг, якщо червоного — зупиняються. Зупинитися слід стрибком, щоб не наштотхнутися на товариша попереду («не створити аварійної ситуації»). Гравець, який припустився помилки, стає замикаючим

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки		
Підготовча (14–15 хв)	8. Перешикування з колони по одному в колону по двоє	До 30 с	Поворотом у русі		
	9. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями: <ul style="list-style-type: none"> <li>• В. П. — стійка ноги нарізно, палиця попереду. 1 — палицю вгору, ліву ногу назад на носок; 2 — В. П.; 3 — палицю вгору, праву ногу назад на носок; 4 — В. П.;</li> <li>• В. П. — те саме. 1 — поворот ліворуч, палицю вертикально; 2 — В. П.; 3–4 — те саме праворуч;</li> <li>• В. П. — те саме, палиця позаду під лікті. 1 — поворот ліворуч; 2 — В. П.; 3–4 — те саме праворуч;</li> <li>• В. П. — те саме, палиця на плечах. 1 — нахил тулуба вперед; 2 — В. П.;</li> <li>• В. П. — те саме, руки з палицею назад. 1 — присід, руки вперед, палицю під коліна; 2 — В. П.;</li> <li>• В. П. — те саме, палиця попереду одним кінцем у підлогу, на другий спиратися руками. 1 — мах правою ногою в сторону; 2 — В. П.; 3–4 — те саме лівою ногою;</li> <li>• В. П. — те саме, палиця внизу. 1 — стрибок, палицю до грудей; 2 — стрибок, палицю вгору; 3 — стрибок, палицю до грудей; 4 — стрибок, палицю вниз</li> </ul>	4–5 хв  4–6 разів  4–6 разів  4–6 разів  6–8 разів  6–8 разів  4–6 разів  4–6 разів	За поясненням без демонстрації вчителем. Обличчя повертати вгору, темп середній.  Амплітуда максимальна, темп середній.  Під час повороту тулуба ступні ніг від підлоги не відривати, темп середній.  Під час нахилів ноги в колінних суглобах напружені, лікті відведені назад.  Під час присідання тримати спину рівно, темп повільний.  Мах максимальний, темп середній. Стежити за правильною поставою, опорна нога пряма, носок махової ноги натягнутий.  У середньому темпі		
		Основна (25–27 хв)	1. Естафета «Розминка»	3–4 хв	Дві (три) команди шикуються в колони за загальною стартовою лінією. За сигналом учителя перший учасник долає дистанцію, оббігає прапорець і повертається до своєї команди, стає в кінець колони. Учасники передають естафету торканням до плеча. Учень, якого плеснули по плечу, починає бігти по дистанції. Перемагає команда, яка швидше завершить естафету (коли останній учасник передасть естафету й капітан підведе руку)
			2. Естафета «Виклик номерів»	3–4 хв	Учасники кожної команди розраховуються за порядковими номерами. Учитель промовляє будь-який номер на свій розсуд. Гравці з такими номерами вибігають зі строю, виконують перекид уперед, оббігають набивний м'яч і повертаються в стрій. Учасник, який першим завершить біг, приносить свій команді бал. Перемагає команда, яка набере більшу кількість балів

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна (25–27 хв)	3. Естафета «Математичний виклик номерів»	3–4 хв	Проводять за правилами попередньої естафети, лише учитель оголошує математичне завдання, відповідь на яке і є номером учасника, який бігтиме (наприклад, $4 + 1 = 5$ )
	4. Естафета «Збери англійську абетку»	3–4 хв	Теоретичне завдання — на підлозі лежать картки з літерами англійської абетки, які слід викласти за абеткою. Практичне завдання — пролізти в «мишоловку» (обручі), потім пробігти по гімнастичній лаві, повернутися назад, передаючи естафету торканням долоні. За кожне правильно виконане теоретичне завдання нараховують бал, ще один бал — за швидкість виконання практичного завдання
	5. Естафета «Назви предмет»	3–4 хв	Теоретичне завдання — на плакаті написано назви предметів англійською мовою. Учасникам необхідно написати навпроти них переклад українською. Практичне завдання — лягти на гімнастичну лаву і підтягуваннями на руках дістатися до кінця лави. Назад повернутися бігом і передати естафету торканням долоні. За кожне правильно виконане теоретичне завдання нараховують бал, ще один бал — за швидкість виконання практичного завдання
	6. Естафета «Фонетичний розбір слова»	3–4 хв	Теоретичне завдання — виконати на плакаті частковий фонетичний розбір наданого слова (визначити кількість літер і звуків). Практичне завдання — пролізти в «мишоловку» (обруч), потім подолати бар'єр. За кожне правильно виконане теоретичне завдання нараховують бал, ще один бал — за швидкість виконання практичного завдання
	7. Естафета «Географічна»	3–4 хв	Теоретичне завдання — визначити на мапі місце розташування обласних центрів України і позначити їх стікерами. Практичне завдання — перенесення набивних м'ячів. За сигналом перші учасники біжать із м'ячами до обручів, кладуть їх в обруч; підбігають до мапи й виконують теоретичне завдання. Потім повертаються назад бігом. Наступні біжать до мапи, виконують теоретичне завдання, забирають із обручів м'ячі, повертаються до команд. Естафету завершують, коли останній гравець повернеться з м'ячем до лінії старту. За кожне правильно виконане теоретичне завдання нараховують бал, ще один бал — за швидкість виконання практичного завдання

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Заключна (3–5 хв)	1. Шикування в колону по одному	До 30 с	За зростом біля лінії
	2. Гра «Карлики та велетні»	До 2 хв	Учні йдуть у колоні. Коли вчитель скаже: «Велетні», учні повинні стати навшпиньки і підняти руки вгору, коли скаже: «Карлики» — присісти, руки за голову. Інтервал між учнями — 50 см. Учасник, який помилився, стає в кінець колони
	3. Вимірювання ЧСС за 6 с	До 30 с	У нормі — до 90 уд./хв
	4. Підбиття підсумку уроку	До 1 хв	Визначити команду-переможницю. Виставити оцінки. Відзначити кращик учнів, звернути увагу на загальні помилки
	5. Домашнє завдання	До 30 с	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (хлопці) та лаві (дівчата)
	6. Прощання, організоване залишення місця заняття	До 30 с	У колону по одному

Ви — вчитель-початківець?



**ШУКАЄТЕ**  
свіжі ідеї для створення ефективного уроку?

**БАЖАЄТЕ**  
додати до своїх уроків особливу родзинку?

Відвідайте майстер-клас від КЦ «Перспектива»

## «ЯК ЗРОБИТИ УРОК ЕФЕКТИВНИМ.

101 цікава ідея для продуктивного навчання»

### План майстер-класу:

1. Розпочинаємо урок.
2. Вичення нового, або розмова про головне.
3. Як правильно закінчити урок.
4. Педагогічні родзинки: що робити з «гальоркою» класу, «золоті правила» дискусії, як зробити клас керованим та ін.

- Усі учасники семінару отримають сертифікати, каталоги та подарункові номери журналів від видавництва.
- Під час роботи семінару працюватиме виставка-продаж методичної літератури за видавничими цінами (повна викладка асортименту + презентація актуальних серій).
- Участь у семінарі — це унікальна можливість для вчителів та вихователів передати свої авторські розробки безпосередньо до видавництва та оформити редакційну передплату (економія 15 %).
- Вартість семінару **50 грн/ос.** Передплатникам ВГ «Основа» — знижка 10 %.

Лектор: **В. І. Садкіна**, головний редактор журналу «Педагогічна майстерня» Видавничої групи «Основа».

Дізнатися деталі замовлення майстер-класу до вашої школи можна за тел.: (066) 18-00-115; (067) 540-14-11; за e-mail: [perspektiva@osnova.com.ua](mailto:perspektiva@osnova.com.ua)  
Ознайомитися з повним переліком семінарів, що пропонує КЦ «Перспектива», можна на сайті



<http://perspektiva.osnova.com.ua>