Вчитель: Молчанова І.В.

Тема. Ігри 17.10.2019

Клас: 6-А

Мета уроку:

навчальна : відпрацювання ведення, зупинки та передачі м’яча у футболі

розвивальна : сприяння розвитку спритності, сили, координації рухів, уваги.

виховна : виховування самостійності, дисциплінованості, інтересу до гри у футбол.

Інвентар : м’ячі, фішки, обручі, свисток.

Місце проведення: спортивна зала

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина уроку | Зміст | Дозування | Організаційно- методичні вказівки |
| Підготовча частина  (15 хв.)  Основна частина  (27 хв) | 1. Шикування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку | 1 хв | Перевірити готовність учнів до уроку |
| 2. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) | 1 хв | У нормі складає 70-80 уд./хв. |
| 3. Попередження безпеки життєдіяльності під час уроку | 1 хв | Уникати зіткнень,поштовхів, ударів. Контролювати дистанцію. Уважно слухати і виконувати завдання вчителя. |
| 4. Учитель: над якою темою ми працюємо. Які види ведення та передачі м’яча у футболі ви знаєте? | 1 хв | Учні піднімають руку і відповідають на поставлене запитання |
| 5. Повороти праворуч, ліворуч, кругом.  Різновиди ходьби :   * на носках * на п’ятках; * на зовнішній стороні стопи * у напівприсіданні,   6. Різновиди бігу по колу:   * легкий біг; * біг з високим підніманням стегна; * біг з захлестом гомілки; * біг підскоками; * біг спиною вперед   7. Вправи на відновлення дихання.  8. Загальнорозвивальні вправи м’ячами:   * вихідне положення (В.П.) – основна стійка ноги нарізно, м’яч біля грудей. 1- підняти м’яч угору; 2- прижати м’яч до грудей; * В.П. – основна стійка, м’яч біля грудей. 1- поворот тулуба праворуч; 2- В.П.; 3- поворот тулуба ліворуч; 4-В.П. * В.П. - основна стійка, м’яч біля грудей. 1- нахил з прямими руками праворуч; 2- В.П. 3-нахил з прямими руками ліворуч; 4-В.П. | 4 хв  6 хв  1 хв.  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів | Клас працює потоковим методом, у колону по одному, дистанція - 2 кроки.  Звернути увагу на правильну поставу  Руки працюють уздовж тулуба  Коліна піднімати на рівні пояса, руки прямі перед собою  Руки працюють уздовж тулуба  Руки працюють уздовж тулуба  Повертаючи голову вбік  Руки підняти вгору, опустити через сторони  Перестроєння у дві шеренги, розмикання на відстань прямих рук в сторони.  У повільному темпі  Виконувати вправу під рахунок вчителя.  Виконувати ритмічно |
|  | * В.П.- основна стійка, м’яч біля грудей. 1-підтягування коліна до грудей з доторканням м’яча до коліна; 2-В.П.; 3-4 з другою ногою * В.П.- основна стійка п’ятки разом носки нарізно, м’яч біля грудей. 1- присісти, руки з м’ячем вгору; 2- В.П. * В.П.- основна стійка, м’яч біля грудей. 1- зробити вдох, підняти руки з м’ячем угору; 2- зробити видох, опустити руки з м’ячем   9. Спеціальні вправи футболіста  - перебігання через фішки ;  -пересування стрибками;  - ведення м’яча з перестрибуванням через обручі;  - ведення м’яча з ударом по воротах;  - жонглювання м’яча коліном;  - ведення м’яча в парах;  - передача і зупинка м’яча боком  12. Ігри для розвитку мислення та уваги «Квач із м’ячем» | 6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  10 хв  7 хв | Виконувати мах прямою ногою  Виконувати вправу під рахунок вчителя  За сигналом вчителя, дотримуватись безпеки життєдіяльності.  М’яч тримати у руках  Мілкими кроками  Мілкими стрибками  Ведення м’яча внутрішньою частиною підйому  Різними способами  Контролювіти касання м’яча коліном  Ведення м’яча взявшись за руки  Кожний учень довільно пересувається із веденням м’яча, і тікає від ведучого який веде свій м’яч, і намагається заквацати буть – кого з гравців. Заквацаний гравець стає квачем. |
| Заключна частина  (3 хв.) | 13. Вправи на відновлення дихання  14. Шикування в одну шеренгу  15. Підведення підсумку уроку  16. Організований вихід зі спортивної зали | 30 сек.  2 хв.  30 сек. | Піднімання рук вгору, всторону, вниз.  Що сподобалось на уроці? Що важкого було на уроці для дітей?  Один за одним |