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 хв6 хв1 хв.6-8 разів6-8 разів6-8 разів | Клас працює потоковим методом, у колону по одному, дистанція - 2 кроки. Звернути увагу на правильну поставуРуки працюють уздовж тулубаКоліна піднімати на рівні пояса, руки прямі перед собоюРуки працюють уздовж тулубаРуки працюють уздовж тулубаПовертаючи голову вбікРуки підняти вгору, опустити через сторониПерестроєння у дві шеренги, розмикання на відстань прямих рук в сторони. У повільному темпіВиконувати 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 боком12. Ігри для розвитку мислення та уваги «Квач із м’ячем» | 6-8 разів6-8 разів6-8 разів10 хв7 хв | Виконувати мах прямою ногоюВиконувати вправу під рахунок вчителяЗа сигналом вчителя, дотримуватись безпеки життєдіяльності.М’яч тримати у рукахМілкими крокамиМілкими стрибкамиВедення м’яча внутрішньою частиною підйомуРізними способамиКонтролювіти касання м’яча коліномВедення м’яча взявшись за рукиКожний 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 дихання14. Шикування в одну шеренгу15. Підведення підсумку уроку16. 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 |