Вчитель: Погребняк Т.Ю

Тема. Ігри.

Дата: 26.11.2019

Клас: 10

Мета уроку:

навчальна : контролювати правильне дихання під час та після навантаження;

розвивальна : сприяти розвитку спритності, сили, координації рухів, уваги;

виховна : виховувати самостійність, дисциплінованість, розвиток інтересу до гри у футбол.

Інвентар: м’ячі, фішки, легкоатлетичні стійки

Місце проведення: спортивна зала

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина уроку |  Зміст | Дозування | Організаційно- методичні вказівки |
| Підготовча частина(15 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 ви знаєте ігри. Чим спортивні ігри відрізняються відрухливих ігор. | 1 хв | Учні піднімають руку і відповідають на поставлене запитання |
| 5. Повороти праворуч, ліворуч, кругом.Різновиди ходьби з м’ячем:* на носках, м’яч у руках догори;
* на п’ятках, м’яч у руках за головою;
* на зовнішній стороні стопи, передаючи м’яч з руки в руку навколо тулуба;
* у напівприсіданні, м’яч у руках попереду

6. Різновиди бігу по діагоналі:* біг багатоскоками;
* біг з високим підніманням стегна;
* біг з захлестом гомілки;
* біг підскоками;
* біг спиною вперед
* біг з доторканням м’яча

 7. Вправи на відновлення дихання. | 4 хв6 хв1 хв. | Клас працює потоковим методом, у колону по одному, дистанція - 2 кроки. Звернути увагу на правильну поставуСпину тримати рівно, контролювати м’ячНе відхилятися назад, рухатись на передній частині стопиМ’яч тримати у рукахМ’яч тримати перед собою у прямих руках М’яч тримати у руках за спиною.М’яч тримати у руках догори.М’яч тримати у руках за спиною, перекладаючи з правої руки в ліву і навпакиНоги нарізно, м’яч між стопами. Доторкання м’яча внутрішньою частиною стопи між правою і лівою ногамиПіднімання рук у гору з перекладанням м’ячаз правої руки у ліву |
| Основна частина(27 хв.) | 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.
* В.П.- основна стійка, м’яч біля грудей. 1-мах правою ногою з доторканням м’яча до ноги; 2-В.П.; 3- мах лівою ногою з доторканням м’яча до ноги; 4- В.П.
* В.П.- основна стійка п’ятки разом носки нарізно, м’яч біля грудей. 1- присісти, руки з м’ячем вперед; 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. Гра для розвитку уваги "Будь уважний"10. Естафета з елементами футболу:- перестрибування через стійки;- ведення м’яча з обведенням стійок;- ведення м’яча з прокатками та зупинками;- прокачування м’яча через стійки- ведення та забивання м’яча у кожну стійку12. Ігри для розвитку мислення та уваги «Квач із м’ячем» | 7 хв.6-8 разів6-8 разів6-8 разів6-8 разів6-8 разів6-8 разів3 хв10 хв7 хв | Перестроєння у дві шеренги, розмикання на відстань прямих рук в сторони. У повільному темпіВиконувати вправу під рахунок вчителя.Виконувати ритмічноВиконувати мах прямою ногоюВиконувати вправу під рахунок вчителяПригадати правила гри.За сигналом вчителя, дотримуватись безпеки життєдіяльності.М’яч тримати у рукахВнутрішньою частиною стопиВнутрішньою частиною стопиВедення носком, нога повинна бути ненапруженою.Різними способамиКожний 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 |