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 від  рухливих 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 хв  6 хв  1 хв. | Клас працює потоковим методом, у колону по одному, дистанція - 2 кроки.  Звернути увагу на правильну поставу  Спину тримати рівно, контролювати м’яч  Не відхилятися назад, рухатись на передній частині стопи  М’яч тримати у руках  М’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 навпаки  Ноги нарізно, м’яч між стопами. Доторкання м’яча внутрішньою частиною стопи між правою і лівою ногами  Піднімання рук у гору з перекладанням м’яча  з 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 стійку  12. Ігри для розвитку мислення та уваги «Квач із м’ячем» | 7 хв.  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  3 хв  10 хв  7 хв | Перестроєння у дві шеренги, розмикання на відстань прямих рук в сторони.  У повільному темпі  Виконувати вправу під рахунок вчителя.  Виконувати ритмічно  Виконувати мах прямою ногою  Виконувати вправу під рахунок вчителя  Пригадати правила гри.  За сигналом вчителя, дотримуватись безпеки життєдіяльності.  М’яч тримати у руках  Внутрішньою частиною стопи  Внутрішньою частиною стопи  Ведення носком, нога повинна бути ненапруженою.  Різними способами  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 |