***План – конспект***

***Для учнів 6 класу.***

***Дата:***

***Тема: Спортивні ігри.***

***/Об’єднуючий урок/***

***Завдання:***

* ***Подальше вдосконалення в техніці виконання виходу під м’яч і до м’яча у футболі і волейболі, пересування без м’яча у волейболі і футболі.***
* ***Подальше вдосконалення в техніці виконання індивідуальних і парних дій у волейболі і футболі.***
* ***Сприяти розвитку рухомих якостей – швидкості, координації рухів, спритності.***
* ***Виховувати сумлінне ставлення до занять фізичною культурою, виховувати шанобливе ставлення до свого здоров’я, повагу до колективних дій і відповідальність за роботу у парах і групах.***

***Місце проведення: спортивна зала.***

***Інвентар та обладнання: волейбольні і футбольні м’ячі.***

***Хід уроку.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Зміст уроку*** | ***Час*** | ***Методичні вказівки*** |
| І. | ***Підготовча частина.******Шикування. Привітання. Рапорт чергового.***  ***Повідомлення задач уроку.*** ***Інструктаж з БЖД .*** ***Пульсометрія протягом 10 с.*** ***Повороти на місці:*** ***• ліворуч;******• праворуч;******• кругом.***  ***Різновиди ходьби.******Різновиди бігу:******• у повільному темпі;******• приставним кроком;**** ***схресним кроком;***
* ***спиною вперед;***
* ***з обертання рук назад.***

***Перешикування у дві колони.***  | ***7 - 8 хв.******1.45-2 хв.******1.35 – 1.40хв*** ***20-30 с******45-1 хв.******3 -4 хв******20 – 30сек.*** | ***Перевірити готовність учнів до уроку.*** ***Звернути увагу на тимчасово звільнених від активних фізичних навантажень та спец. мед. групу.******Кількість СС Х 6, порівняти з нормою.******Дотримуватися інтервалу та дистанції.******Дотримуватися дистанції, слідкувати за правильністю*** ***постави, за правильністю******виконання вправ.*****Вправи виконуються по лініям розмітки волейбольного майданчика /змійкою/.*****Поворотом у русі, дотримуючись зазначених відстані та дистанції.*** |
|  ІІ. |  ***Основна частина.******Пульсометрія протягом 10 с.*** ***Вправи у парах з м’ячами/футбольними/ і змінами.**** ***Передача футбольного м’яча між ніг у нахилі з просуванням уперед.***
* ***Передача м’яча партнеру між ніг і проповзання за м’ячем.***
* ***Стрибки з м’ячем, який утримується між ніг.***
* ***Кидання м’яча із – за спини партнеру.***
* ***Кидання м’яча із –за голови.***
* ***Удари ногою по м’ячу, який зупинився.***
* ***Удари по м’ячу без попередньої зупинки.***
* ***Набивання м’яча однією ногою /коліном, головою/.***

***Учні замінюють футбольний м’яч на волейбольний.******У кожного учня м’яч.***1. ***Передачі м’яча зверху над собою.***
2. ***Передачі м’яча знизу над собою.***

***У учнів залишається один м’яч на пару.******3. Передачі м’яча у парах:**** ***зверху;***
* ***знизу;***
* ***помішані передачі.***

***Проведення гри « АРТБОЛ».******Гра проводиться на волейбольному майданчику.*** | ***31 – 33 хв.******30 с***  ***15 – 16 хв.******10- 11хв.******6 – 7 хв.*** | ***Кількість СС Х 6, порівняти з нормою.*** ***Правильність виконання, активність.******Вправи виконувати без різких рухів з дотриманням ТБ.******Вихід партнера під м’яч при ловінні.******Вибір міста біля м’яча, зупинка м’яча і нанесення удару/м’яч вгору не підбивати/******У кожного з учнів м’яч.******Дотримання ТБ підчас виконання вправ і пересуванні по майданчику.******Організовано та з повагою один до одного.******Нагадати техніку виконання передач.******Звернути увагу на вихід під м’яч і підхід до м’яча.******Організовано прибираються зайві м’ячи.******Якщо учень залишається без пари, учні об’єднуються у трійку і грають через одного:******Учням з ослабленим здоров’ям можна запропонувати вправи біля стіни/ що зменшить навантаження/.******Дотримання техніки виконання передач, техніки підходу під м’яч і ТБ підчас пересувань.******Нагадати правила гри. Звернути увагу на техніки виконання пересування по майданчику і вміння орієнтуватись у просторі.******Учні зі спец. групи і тимчасово звільнені від*** ***активних фіз. навантажень залучаються до судівства.*** |
| ІІІ. | ***Заключна частина.******Вправи на відновлення дихання.******Шикування.******Підведення підсумків уроку, оцінювання учнів.******Пульсометрія протягом 10 с.******Домашнє завдання.******Організованний вихід з залу.*** | ***3-4 хв.******45 – 50 сек.******30 - 40с******1 – 1.20хв.******30с******35 – 45 с*** | ***Індивідуально.******В одну шеренгу за зростом******Обговорення уроку/що вдалося та що викликає труднощі/.******Кількість СС Х 6, порівняти з нормою.******Запис завдання у щоденники.******Зазначити необхідність виконання вправ, які пропонуються для домашніх завдань.*** |