***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.*** |