**План-конспект**

**уроку фізичної культури**

 **5 клас**

 **Модуль: Футбол**

 **Бульбін В.О.**

 **вчитель фізичної культури**

 **Скалатської ЗОШ І-ІІІ ст.**

 **Скалатської міської ради**

 **спеціаліст вищої категорії,**

 **старший вчитель**

**Мета уроку:** Формувати свідоме ставлення до занять фізичною культурою і спортом та сприяти зміцненню здоров’я учнів засобами футболу.

**Завдання уроку:**

1. Навчити техніки зупинки м’яча

2. Повторити техніку ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи

3. Закріпити техніку удару по м’ячу внутрішньою частиною стопи

4. Сприяти розвитку спритності та координації рухів за допомогою фізичних вправ

Обладнання та інвентар: футбольні м’ячі , фішки , жилетки різного кольору, секундомір, свисток, тренажери-мішені.

Місце проведення: спортивний майданчик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст уроку | Дозуван- ня | Організаційно-методичні вказівки |
| **Підготовча частина15хв.** |
| 1. Організований перехід на спортивний майданчик.2. Шикування, привітання, повідомлення теми та завдань уроку. 3. Опитування учнів про самопочуття.4. Вимірювання ЧСС.5. Нагадати правила техніки безпеки і поведінки на уроці.6. Історія розвитку футболу | 30с30с30с30с30с.2хв. | Потоковий метод. Шикування в одну шеренгу. Учні, звільнені від занять через хворобу, залучаються до співпраці з учителем, як помічники.Звернути увагу на дихання, потовиділення.Норма не більше 15 ударів за 10с. За учнями, пульс яких перевищує норму, вести спостереження.Фронтальний метод. Особливу увагу звернути на дотримання правил техніки безпеки та поведінки.Фронтальний метод. Розповідь про історію розвитку футболу  |
| 7. Організуючі та стройові вправи:  - ліво-РУЧ; - право-РУЧ;  - кру-ГОМ;- перешикування з колони по одному в колону по двоє. | 1хв. | Стежити за чітким виконанням команд, прямою поставою.Перешикування з колони по одному в колону по двоє дробленням – зведенням. |
| 8. Ходьба:ходьба на носках,;на п’ятках;на зовнішній стороні ступні;на внутрішній стороні ступні;перекати з п’ятки на носок;ходьба на носках. | 1хв.10-12м10-12м10-12м10-12м10-12м10-12м | Дистанція 1,5м.Слідкувати за осанкою. Руки на пояс. Спина рівна, руки за голову Лікті розвести в сторони.Спину тримати рівно.Руки в сторони.Дотримуватися дистанції та правильної постави, руки в сторони. |
| 9. Біг.Звичайний біг.Біг спиною вперед.Біг змійкою.Біг змійкою спиною вперед.Приставним кроком правим, лівим боком.Ходьба Перешикування з колони по одному в колону по двоє в русі.Комплекс загально-розвиваючих вправ на місці:1. В.п.-о.с.; ходьба на місці з високим підніманням колін2. В.п.-о.с.( ноги нарізно), руки на поясі. 1-нахил голови право-РУЧ; 2 – в.п.;3 – нахил голови ліво-РУЧ; 4- в.п.3. В.п.- стійка ноги нарізно, руки на пояс.1-витягнути голову вперед; 2 – втягнутим голову назад.4. В.п.- стійка ноги нарізно, руки донизу.1 – підняти плечі доверху; 2 – В.п. 5.В,П,-т.с., 1-піднятися на носки 2- опуститися, вико- нуючи напівприсід.6. В.п.- стійка ноги нарізно, руки в сторони, кисті в кулаках. Круги руками назад, вперед.7. В.п.- стійка ноги нарізно, руки донизу. 1-4 схресні рухи руками піднімаючи їх догори; 5-8- схресні рухи руками, опускаючи їх донизу.9. В.п.- стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1- нахил вправо-вниз, торкнутись пальцями лівої руки пальців правої ноги;2 – в.п.; 3 – 4- т.с. в іншу сторону.10. В.п.-сід ноги нарізно, руки в сторону. 1 – нахил до правої ноги, руки догори; 2 – в.п.; 3 – нахил до лівої ноги, руки догори; 4 – в.п.11. В.п – о..с., руки на поясі.1 – стрибок на двох ногах праворуч; 2 - стрибок на двох ногах ліворуч.12. В.п.- те саме. 1 – стрибок на двох ногах вперед; 2 – стрибок на двох ногах назад.13. Спеціальні ( бігові) вправи футболіста.Вимірювання пульсу за 10с, та визначити середній показник ЧСС у класі | 1хв.10-12м10-12м10-12м10-12м10-12м10-12м30-40с.3хв.4-6р4-6р4-6р4-6р6-8р6-8р6-8р6-8р6-8р6-8р6-8р3 хв.30с | У повільному темпі, дистанція 1,5м.Звертати увагу дітей на дихання. Дихати лише носом. Дотримуватися дистанції та слідкувати за рухом повороту голови ліворучСлідкувати за чітким виконанням.Відновлення дихання.Методом послідовних поворотів ліворуч дробленням. Кожен учень зупиняється біля своєї фішки з м’ячем.Фронтальний метод. Звернути увагу на осанку.Звернути увагу на осанку та рухи голови.Тулуб тримати рівно.Звернути увагу на осанку, м’язи шиї розслабити.Спину тримати рівно.Максимальна амплітуда. Руки прямі.Руки в сторони.Руки прямі,Максимальна амплітуда.Спину тримати рівно, максимальні стрибки.Спину тримати рівно, максимальні стрибки.Фронтальний метод. Гра на увагу з елементами стійок, пересувань, зупинок.За сигналом вчителя (1 свисток) учні пересуваються «змійкою» між стійками прямо, (2 свистка) учні пересуваються «змійкою» спиною вперед, (3 свистка) учні пересуваються приставним кроком, (оплески у долоні) зупинка. Виграє та команда, яка допустила найменше помилокЗвернути увагу на учнів, пульс яких перевищував норму на початку уроку.  |
| **Основна частина** **25хв.** |
| **1**.Навчити техніки зупинки м’яча підошвоюСпеціальні вправи:А) Імітація вправи без м’яча;Б) Зупинка м’яча , що котиться назустріч від партнера з відстані – 1м.;В) Зупинка м’яча , що котиться назустріч від партнера відстань 3-4м.**2.**Повторити техніку ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи.- Ведення м’яча внутрішньою стороною стопи.Спеціальні вправи:А) ведення м’яча внутрішньою стороною стопи повільною ходьбою;Б) ведення м’яча почергово правою та лівою ногою по прямій, «вісімкою», між фішками;В) ведення м’яча зі зміною напрямку руху, швидкості бігу та ведення м’яча між фішок.* Ведення м’яча зовнішньою стороною стопи

Спеціальні вправи:А) ведення м’яча зовнішньою стороною стопи повільною ходьбою;Б) ведення м’яча почергово правою та лівою ногою по прямій, «вісімкою», між фішками;В) ведення м’яча зі зміною напрямку руху, швидкості бігу, ведення м’яча між фішок.**3.** Закріпити техніку удару по м’ячу внутрішньою частиною стопи.* + Спеціальні вправи:

А). Імітуючи вправи без м’яча;Б). Удар по нерухомому м’ячу з місця;В). Удар по нерухомому м’ячу після стрибка на опорну ногу;Г). Удар по нерухомому м’ячу після ходьби, повільного бігу;Д). Удар по м’ячу, що котиться гравцеві назустріч.* + Робота на станціях:

1 станція. Удар по м’ячу внутрішньою частиною стопи в орієнтир-мішень з відстані -1м;2 станція.Удар по м’ячу внутрішньою частиною стопи в орієнтир-мішень з відстані - 4м3 станція.Удар по м’ячу внутрішньою частиною стопи в орієнтир-мішень з відстані 6м.-8м.4 станція.Удар по м’ячу внутрішньою частиною стопи в зустрічних колонах.Шикування в одну шеренгу.Вправа на увагу. Гра «Італійський футбол». | 6хв.8-10р.8-10р.8-10р.6хв**.**4-6р.4-6р.4-6р.4-6р.4-6р.4-6р.4хв.6-8р.6-8р.6-8р.6-8р.6-8р.8хв.2хв.2хв.2хв.2хв.10с.1хв. | Учні працюють в парах Носок стопи піднятий чуть догори, п’ятка опущена, нога виноситься вперед, м’яч торкається середини підошви. Тулуб нахилений вперед, кроки короткі і часті, руки працюють розслаблено. Учень зорове безперервно повинен контролювати ситуацію і здійснювати контроль надм’ячем. A4AA2234Для більш підготовлених дітей кількість зупинок м’яча збільшуєтьсяФронтальний метод. Груповий метод.Звернути увагу на те, щоб голова не була опущена донизу.Можливі помилки під час ведення:1. Ведення м’яча перед собою, жорстко вдаряючи по м’ячу;
2. Торкання м’яча напруженою ступнею;
3. Відпускання м’яча далеко від себе;
4. Під час ведення м’яча порушується ритм бігу;
5. У ході ведення використовується лише одна нога.

Цей спосіб найбільш універсальний, він дає можливість виконувати прямолінійні переміщення і легко змінювати напрямок руху.F5D57CB6Можливі помилки під час ведення:1. Ведення м’яча перед собою, жорстко вдаряючи по м’ячу;
2. Торкання м’яча напруженою ступнею;
3. Відпускання м’яча далеко від себе;
4. Під час ведення м’яча порушується ритм бігу;
5. У ході ведення використовується лише одна нога.

Особливо акцентувати увагу учнів на:1. Свободі рухів;
2. Розслабленості стопи;
3. Відстань від м’яча до учня;
4. Постійний зоровий контроль учня за м’ячем;
5. Нахил голови та тулуба;
6. Уміння контролювати ігрові обставини під час ведення м’яча;

Фронтальний метод. Груповий метод.14AA628E6918C0Особливу увагу звернути на помилки в техніці:1. Вісь стопи опорної ноги спрямована не в бік удару;
2. Кут між стопами як під час удару, так і після нього менше 90°. У цьому випадку м’яч обертається вбік, а ноги схрещуватимуться під час удару;
3. Пальці ноги відтягнуті донизу і м’яч після удару підніматиметься вгору;
4. Опорна нога на далекій відстані від м’яча;
5. Замість удару учень штовхає м’яч, тобто немає замаху ноги.

Груповий метод. Особливу увагу звернути на правильність виконання удару по м’ячу внутрішньою частиною стопи.Робота на станціях 2хв., перехід від станції до станції проти годинникової стрілки за вказівкою вчителя.Особливо акцентувати увагу учнів на:1. Постійний контроль учня за м’ячем;
2. Вісь стопи опорної ноги спрямована в бік удару;
3. Розпочинати вправу з відстані 1м., і тільки при правильному виконанні збільшувати відстань;
4. Підраховувати кількість правильних попадань вціль;
5. Удар по м’ячу правою та лівою ногою

Груповий метод. Особливу увагу звернути на правильність виконання удару по м’ячу внутрішньою частиною стопи.Особливо акцентувати увагу учнів на:1. Постійний контроль учня за м’ячем;
2. Вісь стопи опорної ноги спрямована в бік удару;
3. Удар по м’ячу правою та лівою ногою
4. Підраховувати кількість точних ударів
5. Пересування в зустрічну колону тільки з правої сторони.

«Клас в одну шеренгу шикуйсь!»Груповий метод.Умови гри:1. Піднята права рука – ГОЛ!
2. Піднята ліва рука – МИМО!
3. Підняті дві руки до пліч – ПОПЕРЕЧИНА!
4. Підняті дві руки догори -УРА!

Перемагає та команда, яка допустить менше помилок. |
| **Заключна частина 5хв.** |
| 1. Шикування в шеренгу.2. Футбольна вікторина зі знань історії та правил гри.3. Вимірювання пульсу за 10с. та визначити середній показник ЧСС у класі.4. Підбиття підсумків уроку.5. Домашнє завдання:6. Організований перехід до школи. | 30с.2хв.30с.1хв.30с.30с. | Фронтальний метод.Питання вікторини: 1. «Матч відбудеться при любій………»(погоді)1. Виграє команда, програє .....(тренер)
2. Сучасна форма воротаря за кольором повинна відрізнятися від форми товаришів. А до 1913 року воротаря відрізняла тільки одна деталь одежі. Яка?........ (кепка)
3. Вперше вони з’явилися на футболках гравців в 1933 році. Що це?........... (номери)
4. Розповідають, що в ХІХ ст.. в Англії, під час гри в спірний момент арбітр не зарахував гол. Один вболівальник-торговець запропонував рішення спору за допомогою свого товару. Що він запропонував?........ (рибацькі сіті)

Звернути увагу на учнів, пульс яких перевищував норму на початку уроку. Визначається найкраща команда та найактивніші учні на уроці.Стрибки через скакалку:Хл.-20р.Дів.-25р. |