**План-конспект уроку фізичної культури, 9 клас**

***МОДУЛЬ:* ФУТБОЛ**

**Бульбін В.О.**

**вчитель фізичної культури**

**Скалатської ЗОШ І-ІІІ ст.**

**Скалатської міської ради**

**спеціаліст вищої категорії,**

**старший вчитель**

Завдання:

1)Профілактика травматизму на уроках футболу;

2) закріпити зупинку стегном та грудьми зустрічного м’яча;

3) удари по м’ячу на точність та дальність внутрішньою частиною підйому та стопи;

4) навчальна двостороння гра у футбол.

Обладнання , інвентар : футбольні м’ячі, фішки, свисток.

Тривалість уроку: 45 хв.

Місце проведення: футбольне поле або спортивна зала.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части на уроку | Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні рекомендації |
| **Підготовча частина уроку 10 хв.** | 1) Шикування. Розрахунок по порядку. Повідомлення завдань уроку  Інструктаж з БЖД.  Бесіда про запобігання травматизму на уроках футболу.  Вимірювання ЧСС. | 1 хв. | Зовнішній вигляд,  дисципліна  Нагадати про небезпеки під час виконання вправ та гри в футбол  В нормі 80-100 у.х. |
| 2) Ходьба в колону по одному (різновиди ходьби): на носках, п’ятках, зовнішніх та внутрішніх сторонах ступні | 40 сек. | Положення рук за вказівкою вчителя |
| 3) Повільний біг | 30 сек. | Дихання носом |
| 4) Різновиди бігу:  - біг з високим підніманням колін,  - із закидом гомілок,  - спиною вперед,  - з прискоренням | 1 хв. | Частота піднімання ніг |
| 5) Повільна ходьба  1-2 руки через сторони вгору,  3-4 руки через сторони вниз | 3-4 р. | Приведення організму у спокійний стан |
| 6) Загальнорозвиваючі вправи з м’ячем:  а) В. п.- стійка ноги нарізно, руки з м’ячем внизу;  1- руки вперед з м’ячем,  2- руки вгору,  3- руки вперед,  4- в. п. | 7 хв.  5-6 р | Підніматися на носках,  слідкувати за правильним виконанням вправи |
| **Підготовча частина уроку 10 хв.** | б) В. п. – стійка ноги нарізно, руки з м’ячем внизу;  1- руки вгору з м’ячем, ліва нога назад,  2- в. п.  3-4 – те ж, права нога назад | 5-6 р. | Слідкувати за амплітудою рухів |
| в) В. п.- стійка ноги нарізно, руки з м’ячем внизу;  1- поворот тулуба ліворуч, руки з м’ячем вперед,  2- в. п.  3-4 – те ж, в інший бік | 5-6 р. | Нога на носок, голова повертається з тулубом |
| г) В. п.- стійка ноги  нарізно, руки з м’ячем  внизу;  1- підкинути м’яч,  2- спіймати | 5-6 р. | Кидати м’яч не дуже високо |
| є) В. п.- широка стійка, руки вперед з м’ячем ;  1- нахил вперед, торкнутися м’ячем носка лівої ноги;  2- по середині;  3- правої;  4- в. п.  Вимірювання ЧСС. | 5-6 р | Ноги в колінах не згинати, амплітуда нахилу максимальна |
| **Основна частина уроку 30 хв** | **1). Зупинка м’яча, який летить на зустріч грудьми та стегном:**  а) жонглювання м’яча стегном, із стегна на стегно із зупинкою м’яча середньою частиною підйому;  б) Зупинка м’яча який летить на зустріч грудьми  в). те ж, але з грудей м’яч зупинити стегном | 8 хв. | Слідкувати за технікою виконання вправи. М’яч не відпускати далеко від себе  Почергово партнери міняються |
| **2) Удари по м’ячу на точність, силу, дальність:**  а) на точність – відстань між партнерами 10-15 м.;  б) удари на силу й дальність: партнери стоять на відстані 30-40 метрів один від одного. Удари виконуються як з місця, так і стрибаючому м’ячу, після накидання ;  в) удари по воротах з лінії штрафної;  г) удари по воротах з 11 м. позначки - гра «Король воріт»  Вимірювання ЧСС. | 12 хв. | Слідкувати за правильною поставою стопи при ударі по м’ячу.  Кожен гравець має право на один удар, після чого сам стає воротарем і намага- ється не пропустити м’яч у ворота. Хто не забив м’яч у ворота - програв, Залишитись повинен один – «Король воріт».  Хто чекає черги або програв, жонглюють м’ячом, виконують передачі та зупинки м’яча  В нормі 120-140 у.хв. |
| 3)Двостороння навчальна гра у футбол | 10 хв. | Слідкувати за правилами гри та правильними груповими діями учнів |
| **Заключна частина уроку 5 хв.** | 1) Біг з переходом на ходьбу.  В. п.- стійка ноги нарізно, руки до плечей;  1- підвестися на носки, руки вгору(вдих);  2-3 – розслаблено присісти, торкнутися ними підлоги(видих);  4- в. п.  Вимірювання ЧСС.  2) Шикування  Підсумок уроку.  3) Повідомлення домашнього завдання:  а – жонглювання м’ячом;  б – стрибки зі скакалкою;  в – згинання та розгинання рук в упорі лежачи | 5 хв. | Приведення організму у відносно спокійний стан.  В нормі 120-160 уд.хв.  Виділити кращих та вказати на помилки |