**План-конспект уроку фізичної культури з елементами футболу.**

**10 клас.**

**Тема: Ф У Т Б О Л**

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Мета уроку:** Виховувати потребу в учнів у систематичних заняттях фізичною культурою і свідомого ставлення до зміцнення свого здоров’я.

Розвивати стійкий інтерес до занять футболом. Створювати умови щодо виховання морально-вольових якостей: сили волі, витримки, самовладання, дисциплінованості, впевненості в своїх силах.

**Завдання уроку:**

**1.**Повторити техніку ведення м’яча різними способами

**2.**Удосконалювати техніку ударів по м’ячу внутрішньою стороною стопи.

**3.**Закріпити техніку ударів по м’ячу головою.

**4.**Розвивати швидкість, спритність та координацію рухів.

**5.**Виховувати колективізм, дисциплінованість, самостійність, уважність, упевненість, витримку, навички самоконтролю.

**Інвентар та обладнання:** футбольні м’ячі, свисток, розміточні фішки, координаційні драбинки, переносні ворота, секундомір, маніжки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **Підготовча частина 13-15 хв** | | | |
| **1** | Організована хода на спортивний майданчик.  Шикування | 30 сек | В колоні по двоє  В шеренгу |
| **2** | Рапорт | 30 сек | Рапорт здає фізорг |
| 3 | Привітання | 10 сек | C:\Users\Acer\Desktop\Футбол.Бульбін Гот.22.03.2017 р\IMG_4848.jpg  На вітання вчителя діти відповідають чітко і голосно |
| 4 | Повідомлення завдань уроку | 50 сек | Завдання довести в зрозумілій формі.  Учні СМГ залучаються до співпраці з учителем як  помічники |
| 5 | Різновиди ходьби:   * на носках, руки на поясі; * на п’ятках, руки за спиною; * перекатом з п’ятки на носок; * спортивна ходьба: | 50 м  10 м  10 м  10м  20 м | Стежити за поставою  Перекат пружний  Руки зігнуті в ліктях |
| 6 | Різновиди бігу:   * повільний біг * приставним кроком правим лівим боком * підскоком | 70 м  30 м  20 м    20 м | Тримати дистанцію |
| 7 | Ходьба із вправами на відновлення дихання | 15 м | Дистанція два кроки, через ніс вдих, ротом видих |
| 8 | Комплекс загальнорозвиваю-чих вправ;  -кругові оберти голови вліву та праву сторони; -кругові оберти руками вперед, назад;  В.П.-О.С. руки перед грудьми; 1-2- ривком відводим лікті назад 3-4-руки відводим в сторони повертаючи тулуб вліво;  Те ж саме виконуємо і в протилежний бік  В.П.-О.С. 1-руки догори, прогнутись, 2-нахил вперед, руками торкну- тись землі 3-присісти, руки вперед 4-В.П. Колові обертання в колінних суглобах 4-вправу сторо- ну, 4-вліву сторону Вправи на гнучкість: В.П.-широка стійка, руки схрестити на грудях 1-2-3-пружні нахили вперед-вниз намагаючись торкнутись ліктями землі 4-В.П.  В.П.- те ж саме  Вправа «вітряк» | 30 сек  30 сек  30 сек    30 сек    30 сек  30 сек  15 сек | Руки на поясі  Ноги на ширині плечей  Ноги на ширині плечей  Слідкувати за правильним виконанням  Руки на колінах  Ноги в колінах не згинати  Руки прямі |
| 9 | Розвиток координації та швидкості.  Гра «Хрестики - нолики» | 3 хв  3хв | Бігові вправи на швидкісній драбинці  Звертати увагу на частоту роботи ніг.  C:\Users\Acer\Desktop\Футбол.Бульбін Гот.22.03.2017 р\IMG_4858.jpg  Єстафета  Світлина від Viktor Feskiv. |
| **Основна частина 25 хв.** | | | |
| 1 | **Повторити техніку ведення м’яча різними способами:**   * ведення м’яча від фішки до фішки лівою та правою ногою   -комбіноване ведення м’яча | 6 хв  3хв  3 хв | Ведення виконувати зовнішньою частиною підйому  Світлина від Viktor Feskiv. ведення виконувати різними способами обводячи фішки «змійкою» |
| 2 | **Удосконалюва-ти техніку ударів по м’ячу внутрішньою стороною стопи:**  -передачі м’яча в трійках зі зміною місця одним із учнів  передачі в четвірках двома м’ячами | 6 хв  3 хв  3хв  5 хв | Звернути увагу на техніку виконання    Учні розташовуються трикутником і виконують передачі. Після передачі центральний учень перебігає в інший трикутник  Троє учнів розташовуються на одній лінії, двоє із них з м’ячами. Четвертий стає лицем до них на відстані 4 м. Йому йде передача, він віддає учневі який не володіє м’ячем |
| 3 | **Закріпити техніку ударів по м’ячу головою:**   * провести гру   « Хто заб’є більше голів» | Учні діляться на команди і розташовуються в колонах по одному лицем один до одного на відстані 4 м. По середині між ними умовні ворота. Зліва і справа від воріт знаходиться вчитель і ще один учень, біля них м’ячі. Один з учнів стає в ворота. По команді вчитель підкідає м’яча на рівні голови учневі з правої колони, він виконує удар головою і стає в ворота. Те ж саме виконують і учні з лівої колони. Перемагає команда, учні якої забили більше голів.  Світлина від Viktor Feskiv. |
| 4 | **Навчальна гра в зменшених складах.** | 8 хв | Учні діляться на команди по 3 чоловіка. Умовні ворота знаходяться в кутах спортивного майданчика. Дві команди грають , решта стоять за воротами. Команда, яка забила гол залишається на площадці. Команда яка пропустила гол, міняється з тою командою, яка стоїть за воротами, в які забили гол. |
| **Заключна частина 5 хв** | | | |
| 1 | Шикування | 30 сек | В одну шеренгу |
| 2 | Гра «Хвилинка»  Кожен учень відраховує про себе одну хвилину, закривши очі, та робить крок вперед | 2 хв | Вчитель засікає на секундомірі одну хвилину. |
| 3 | Підведення підсумків уроку | 1 хв | Виставлення оцінок, нагадати помилки під час виконання вправ та спосіб їх виправлення  Світлина від Viktor Feskiv. |
| 4 | Повідомлення домашнього завдання | 1 хв | Приймати участь у грі в футбол |
| 5 | Організований вихід з спортивної площадки | 30 сек | В колоні по одному |