

План-конспект

Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 7 класу

Тема уроку: Ведення м'яча різними частинами стопи. Ведення м'яча, передача м'яча внутрішньою частиною стопи і удар серединою підйому.

Вчитель : Тарасяк Ігор

Мета уроку: 1. Повторити і закріпити виконання ведення м'яча різними частинами стопи.

2. Навчити передачі м'яча внутрішньою частиною стопи після ведення і удару серединою підйому.

3. Техніко – тактичні дії під час гри в міні-футбол.

4. Виховувати морально-вольові якості та почуття колективізму.

Інвентар: м'ячі (15 шт.), фішки, ворота для міні-футболу.

Хід

№	Зміст навчального матеріалу	дозування	Методично організаційні вказівки
I. Підготовча частина (15 хв.)			
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань Техніка безпеки.	1 хв.	В одну шеренгу
2	Перешикування для виконання роз минаючих вправ	1 хв.	
3	Загально розвиваючі та «підвідні» вправи на місці	1 хв.	
4	- В. п. основна стійка: * нахили голови вперед, назад, вліво, вправо, колові рухи головою. * ривки руками вгору, вниз. * повороти тулубу. * нахили тулубу лівою рукою правої ноги. * нахили тулубу правою рукою лівої ноги. * випади лівою ногою, правою ногою. * носком лівої ноги достаємо правої руки, правою достаємо ліву руку. * нахил тулубу, руками достаємо стопи ніг, прогнутися і достати п'ятки. * поперемінно достаємо лівою рукою праву п'ятку, правою ліву. Загально розвиваючі вправи та «підвідні» вправи в русі.	5 хв.	Інтервал на витягнуті руки Правильне виконання
5	Різновиди бігу: * біг з високим підніманням стегна * закидання гомілки ззаду * біг з розвертанням внутрішньої частини стопи * біг з розвертанням зовнішньої частини стопи * приставним кроком, правим боком, лівим боком. * «оленячий» біг * прискорення з різних положень	4 хв.	Коліна не згинати За свистком вчителя

6	Рухлива гра «Ручний м'яч» Вимірюємо ЧСС	3 хв.	3 м'ячем не більше 3 кроків
7		10 с	
II. Основна частина (26 хв.)			
1	Ведення м'яча різними частинами стопи і удар серединою підйому. Учитель розкажує і показує.	4 хв.	Опорна нога біля м'яча
2	Ведення м'яча різними частинами стопи між фішками і удар прямим підйомом.	4 хв.	Тягнемо носок стопи
3	Ведення м'яча: вправа «вісімка» з ударом по воротах	3 хв.	Не втрачати контроль за м'ячем
4	Ведення м'яча між стійками, передача внутрішньою частиною стопи і удар серединою підйому. Учитель розкажує і показує	3 хв.	Правильне виконання
5	Удари по м'ячу серединою підйому з місця	3 хв.	Техніка виконання
6	Гра на двоє воріт в міні-футбол	9 хв.	Тактичні дії. Використовуємо вивчені технічні прийоми у грі
III. Заключна частина (4 хв.)			
1	Шикування учнів	30 с.	
2	Відновлення дихання	30 с.	
3	Вимірювання ЧСС	10 с.	
4	Оцінювання	1 хв.	
5	Домашнє завдання	30 с.	