

План-конспект уроку з фізичної культури

Модуль: «Футбол»

Завдання уроку:

- 1) Удосконалювати техніку виконання: ведення м'яча ;зупинки м'яча; передачі м'яча внутрішньою стороною стопи; ударів по м'ячу вивченими способами у площину воріт.
- 2) Розвивати спритність, координаційні здібності.
- 3) Виховувати дисциплінованість, почуття колективізму, інтерес до уроків фізичної культури та футболу.

Інвентар: ноутбук, м'ячі,фішки,секундомір,свисток.

Тип уроку: комбінований

Клас: 6

Дата проведення:

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методитні вказівки
Підго-товча (12-13хв)	1.Шикування в одну шеренгу. Рапорт	1-2 хв	В одну шеренгу. Фізорг класу.
	2.Вимірювання ЧСС за 10 с	30 сек	Фіксувати час і результат. Чітко і голосно.
	3.Повідомлення завдань уроку.	30 сек	Учитель і учні. Гра «Мікрофон»
	Повторення правил БЖД на уроці.	30 сек	Учні демонструють презентації на ноутбуці про Українських футболістів.
	4.Перевірка домашнього завдання	30 сек	
	5.Різновиди ходьби:	3 хв	
	- на носках;		Руки на поясі.
	- на п'ятах ;	до	Руки за головою.
	- на зовнішній стороні стопи;	2хв	Руки на поясі.
	- напівприсівши;		Дівчата – руки на колінах, хлопці – руки за головою
	- у повному присяді.		
	6.Різновиди бігу:		
	- з високим підніманням стегна;		Спину тримати вертикально.
	- з-закидом гомілки;		
	- приставним кроком:правим		
	,лівим та поперемінним кроком;	2-3 хв	Стрибки виконувати якомога вище
	- стрибковий.		
	- вправи на встановлення дихання;		Повільна ходьба.
	7.Загальнорозвивальні вправи в русі:		

	- вихідне положення (В.П.)- руки на пояс. 1 – нахил голови вперед; 2 – те саме назад; 3 – те саме праворуч; 4 – те саме ліворуч; - В.П. – права рука вгорі; відведення прямих рук; 1-2 – права рука вгорі; 3-4 – ліва рука вгорі; - В.П. – руки перед собою зігнуті в ліктях; відведення прямих і зігнутих рук назад; 1-2 – відведення зігнутих рук; 3-4 – відведення прямих рук; - В.П. – руки в сторони; колові оберти рук; 1-4 – вперед; 5-6 – назад; - В.П. – на кожен крок нахил; 1-2 – нахил до правої ноги; 3-4 – нахил до лівої ноги; - В.П. – руки перед собою; різнойменні торкання носками ніг кистів рук; 1-2 - до правої; 3-4 – до лівої; - В.П. - руки до колін; ходьба випадами; 1-2 – випад лівою ногою; 3-4 – те саме правою ногою; - стрибки; 1-4 – на лівій нозі; 1-4 – на правій нозі; 1-4 – на обох ногах.	3-4 хв 3-4 р. 5-6 р. 5-6 р. 3-4 р. 7-8 р. 7-8 р. 7-8 р. 2-3 р.	Руки в ліктях не згинати. Намагатися не згинати ногу у колінному суглобі. Руки тримати на рівні грудей Спину тримати вертикально Приземлення здійснювати на носочки.
Основна (27-29хв)	1.Шикування.Розподіл на 2 групи. 2. «Човниковий» біг 4х9,з перенесенням фішок(1 група) , Присідати 3х4-5 р. (2 група) 3.Естафети з елементами футбол - ведення по-прямій; - ведення змійкою; - ведення «Човниковий» біг; - ведення змійкою з ударом у задану ціль . 4.Жонглювання м'яча ногою (1 група). Комплексна індивідуальна естафета (2 група)- один за одним учні виконують ведення з обведенням стійок(7-8 м.) зупинку м'яча і удар у площину воріт.	До 1хв 2-3хв 6-7хв 8-9 хв 2-3 р.	В одну шеренгу . Хлопці -1 група, дівчата -2 група. (Призначення головного у групі) Старт за сигналом. Спочатку 1 група виконує,а потім групи міняються завданнями. Команди(група 1 і 2) стають у колону. Слідкувати за правильним виконанням вправ. Показ разом з поясненням. Давати методичні вказівки. Здійснювати індивідуальний підхід. Групи виконують завдання по черзі. Фіксувати час і результат.

	5.Вимірювання ЧСС за 10 с 6.Перевірка правил гри у міні-футбол. 7.Навчальна ,двостороння гра.	30 сек 2-3 хв 8-9 хв	Проведення у вигляді вікторини. Розподіл на команди. Суддівство. Відпочинок між таймами до 1 хв.
Заключна (3-5 хв)	1.Шикуваннядв.Вимірювання ЧСС за10с 2.Гра на увагу. 3.Підведення підсумків уроку. Оцінювання. 4.Домашнє завдання 5.Вихід зі спортивної зали	До 1хв 1 хв 2 хв 30 сек 15 сек	В одну шеренгу. Фіксувати час. Виконувати дану команду тільки зі словом «Клас». Відмічання кращих учнів. Вказати на допущені помилки. Повторити правила Т.Б. Колоною,один за одним.

Вчитель: Федірко А.Ю.