

План-конспект уроку в 5 класі

Тема: Футбол

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.

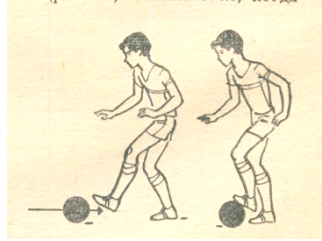
Обладнання та інвентар: футбольні м'ячі 16, фішки 18, жилетки 16 різного кольору, секундомір, свисток, тренажер-мішень-сигналізатор, проектор.

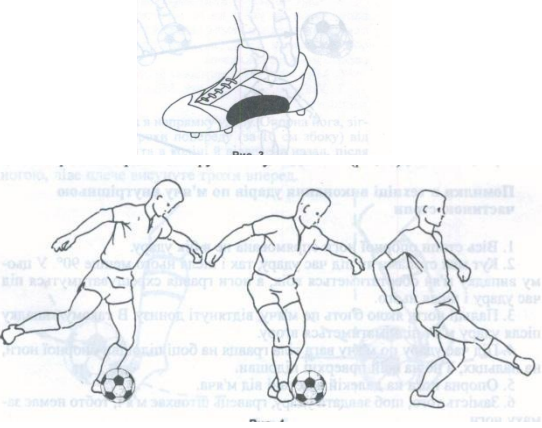
Місце проведення: спортивний зал.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 15хв.		
1. Організований вхід до залу.	30с	Потоковий метод
2. Шикування, привітання, повідомлення теми та завдань уроку. Додатково оцінюється робота в групах..	30с	Шикування в одну шеренгу. Учні, звільнені від занять через хворобу, залучаються до співпраці з учителем, як помічники
3. Опитування учнів про самопочуття.	30с	Звернути увагу на дихання, потовиділення
4. Вимірювання ЧСС.	30с	Фронтальний метод. Особливу увагу звернути на дотримання правил техніки безпеки та поведінки
5. Нагадати правила техніки безпеки і поведінки на уроці.	30с.	Фронтальний метод. Презентація історії розвитку футболу 1. . Сучасний футбол зародився зі створенням Футбольної асоціації Англії в Лондоні, Великобританія, в 1863 році
6. Історія розвитку футболу	2хв.	2. Згідно з китайськими легендами, футбол винайшов Жовтий імператор Хуанді близько 5 тисяч років тому, тому ФІФА офіційно визнала цю країну батьківщиною футболу 3. Грав у футбол, зокрема англійський король Генріх VIII 4. Кембриджські правила перший уніфікований збір футбольних правил був складений в Кембриджському університеті в 1848 році
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, прямокутної постановою 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; • переكاتи з п'ятки на носок • ходьба на носках.	1хв. 10-12м 10-12м 10-12м 10-12м 10-12м 10-12м	Дистанція 1,5м Слідкувати за осанкою. Руки на поясі Лікті розвести в сторони. Спина рівна руки за голову Спину тримати рівно Спину тримати рівно Руки в сторони Дотримуватися дистанції та правильної постави руки в сторони
9. Біг. 1. Звичайний біг. 2. Біг спиною вперед. 3. Біг змієюю. 4. Біг змієюю спиною вперед. 5. Забігання правим, лівим боком. Перешикунання з колони по одному в колону по двоє в русі. Вправи для відновлення дихання (під рахунок) в русі. 1 – руки вперед; 2 – руки вгору; 3 – руки в сторону; 4 – руки донизу. Комплекс загально-розвиваючих вправ з елементами танцювальної аеробіки на місці: 1. В.п.-о.с.; ходьба на місці з високим підніманням колін 2. В.п.-о.с.(ноги нарізно), руки донизу. 1-нахил голови право-РУЧ; 2 – в.п.; 3 – нахил голови ліво-РУЧ; 4- в.п.	1хв. 10-12м 10-12м 10-12м 10-12м 10-12м 30-40с. 30-40с. 3хв. 4-6р 4-6р	У повільному темпі, дистанція 1,5м. під музичний супровід Звернути увагу дітей на дихання. Дихати лише носом. Це сприяє дотриманню індивідуального обсягу навантаження Дотримуватися дистанції та слідкувати за рухом повороту голови ліворуч Дотримуватися дистанції Дотримуватися дистанції та слідкувати за рухом повороту голови ліворуч Слідкувати за чітким виконанням. Методом послідовних поворотів ліворуч дробленням. Кожен учень зупиняється біля своєї фішки з м'ячем Розвиток уваги та відновлення дихання Фронтальний метод. Під музичний супровід Темп швидкий Звернути увагу на осанку Звернути увагу на осанку та рухи голови

3. В.п.- стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-витягнути голову вперед; 2 – втягнутим голову назад.	4-6р	Тулуб тримати рівно
4. В.п.- стійка ноги нарізно, руки на колінах, напівприсід. 1 – нахил голови праворуч, м'язи шиї розслабити; 2 – нахил голови вперед, м'язи шиї розслабити; 3 – нахил голови ліворуч; 4 – В.п,	4-6р	Звернути увагу на осанку, м'язи шиї розслабити
5. В.п.- стійка ноги нарізно, руки донизу. 1 – підняти плечі доверху; 2 – В.п. т.с., піднятися на носки і опуститися, виконуючи напівприсід.	6-8р	Спину тримати рівно
6. В.п.- стійка ноги нарізно, руки в сторони, кисті в кулаках. Круги руками назад.	6-8р	Максимальна амплітуда
7. В.п.- стійка ноги нарізно, руки донизу. 1. Присід, зігнуті руки в сторону, передпліччя донизу; 2 – руки донизу, долонями вперед, встати на носки.	6-8р	Звернути увагу на осанку
8. В.п.- стійка ноги нарізно, руки донизу. 1-4 скрісні рухи руками піднімаючи їх догори; 5-8- скрісні рухи руками, опускаючи їх донизу.	6-8р	Руки прямі
9. В.п.- стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1- напівприсід, нахил вправо; 2 – в.п.; 3 – 4- т.с. в іншу сторону.	6-8р	Руки в сторони
10. В.п.- нахил вперед прогнувшись, руки доверху. Пружинячі нахили вперед, голову назад, круги руками в сторону – назовні.	6-8р	Руки прямі, максимально прогнутись
11. В.п.-сід ноги нарізно, руки в сторону.	6-8р	Максимальна амплітуда

1 – нахил до правої ноги, руки догори; 2 – в.п.; 3 – нахил до лівої ноги, руки догори; 4 – в.п. 12. В.п – о..с., руки на поясі. 1 – стрибок на двох ногах праворуч; 2 - стрибок на двох ногах ліворуч. 13. В.п.- те саме. 1 – стрибок на двох ногах вперед; 2 – стрибок на двох ногах назад. 14. Спеціальні вправи футболіста. . Вимірювання пульсу за 10с, та визначити середній показник ЧСС у класі	6-8р 6-8р 3 хв. 30с	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 помилок Звернути увагу на учнів, пульс яких перевищує норму на початку уроку
Основна частина 25хв.		
1. Навчити техніки зупинки м'яча підошвою Спеціальні вправи: А) Імітація вправи без м'яча; Б) Зупинка м'яча , що котиться назустріч від партнера відстань 50 см. – 1м.; В) Зупинка м'яча , що котиться назустріч від партнера відстань 2-3м.(права-права, ліва-ліва, права-ліва, ліва-права).	6хв. 8-10р. 8-10р. 8-10р.	Фронтальний метод. Носок стопи повернутий назовні, а м'яч торкається внутрішньої сторони стопи, стопа розвернута вбік. Тулуб нахилений вперед, кроки короткі і часті, руки працюють розслаблено. Учень зорове безперервно повинен контролювати ситуацію і здійснювати контроль над м'ячем  Для більш підготовлених дітей кількість зупинок м'яча збільшується

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:	4хв. 6-8р. 6-8р. 6-8р. 6-8р. 6-8р. 8хв.	1. Свободі рухів 2. Розслабленості стопи 3. Відстань від м'яча до учня 4. Постійний контроль учня за м'ячем 5. Нахил голови та тулуба 6. Уміння контролювати ігрові обставини під час ведення м'яча Фронтальний метод. Груповий метод  Особливу 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 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 та правильне перешикування учнів 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 6. Вісь стопи опорної ноги спрямована в бік удару 2. Розпочинати вправу з відстані 50см., тільки при правильному виконанні збільшувати відстань
--	--	---

1 станція. Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи в орієнтир-мішень з відстані 50см.-1м;	2хв.	3. Підраховувати кількість правильних попадань в ціль за допомогою звукового сигналізатора 4. Удар по м'ячу правою та лівою ногою Для більш підготовлених учнів кількість торкань м'яча, попадань м'яча в ціль збільшується 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. М'яч повинен здійснити повний оберт навколо осі Для більш підготовлених учнів кількість торкань м'яча правою та лівою ногою збільшується Вправа виконана правильно тоді, коли м'яч здійснив повний оберт навколо осі. Особливо увага узгодженість командних дій
2 станція. Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи на тренажері « Обертаючий м'яч »	2хв.	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. Розпочинати вправу з відстані 2м., і тільки при правильному виконанні збільшувати відстань 5. Підраховувати кількість правильних попадань в ціль та узгодженість командних дій Для більш підготовлених учнів кількість торкань м'яча, попадань м'яча в ціль збільшується
3 станція. Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи в орієнтир-мішень з відстані 2м.-3м. в парах.	2хв.	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 станція. Удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи в зустрічних колонах. Шикування в одну шеренгу. Вправа на увагу. «Італійський футбол».	2хв. 10с. 1хв.	4. Розпочинати вправу з відстані 2м., і тільки при правильному виконанні збільшувати відстань 5. Підраховувати кількість правильних передач м'яча та узгодженість командних дій 6. Пересування в зустрічну колону тільки з правої сторони Для більш підготовлених учнів кількість передач м'яча збільшується, а також при відмінному виконанні передач виконувати без зупинки м'яча «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.	30с. 2хв.	Фронтальний метод Питання вікторини 1. «Матч відбудеться при любій.....» (погоді) 2. Виграє команда, програє(тренер) 3. Сучасна форма воротаря за кольором повинна відрізнятися від форми товаришів. А до 1913 року воротарі відрізняла тільки одна деталь одягу. Яка?..... (кепка) 4. Вперше вони з'явилися на футболках гравців в 1933 році. Що це?..... (номери) 5. 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 перевищує норму на початку уроку Визначається найкраща команда та найактивніші учні на уроці
3. Вимірювання пульсу за 10с. та визначити середній показник ЧСС у класі.	30с.	
4. Підбиття підсумків уроку. 5. Домашнє завдання: Стрибки через скакалку: Хл.-20р. Дів.-25р.	1хв.30с.	
6. Організований вихід із залу.	30с.	

Вчитель фізичної культури

Іванів Р.Б