**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

5 клас

***Варіативний модуль «Футбол» Вчитель фізичної культури Петров Ігор Іванович***

***Тема***

***Техніка ведення ,прийома і передачі м'яча в ігрових ситуаціях***



**Мета уроку:** Закріпити, отримані дітьми навички і вміння з техніки зупинки м'яча підошвою та удару серединою підйому в русі і на місці. Розвиток в учнів загальної витривалості засобами фізичної культури. Оновлення рухової пам'яті шляхом

повторення отриманих навичок і вмінь, створення умов для самостійного розвитку кондиційних якостей.

**Завдання уроку:**

1. Закріпити, отримані учнями, уміння і навички з зупинки м'яча на місці підошвою правою і лівою ногами, зупинки м'яча підошвою в русі.
2. Навчити учнів техніці виконання удару серединою підйому в русі і на місці.
3. Удосконалювати техніку пересувань без м’яча.
4. Виховання морально-вольових якостей: за допомогою навчальної гри у футбол.

**Обладнання:** футбольні м'ячі, ворота, секундомір, стійки.

**Методи навчання**: ігровий, метод змагання, наочний, метод вправи, робота в групах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| 1. | **Підготовча частина.**  1.Шикування . 2.Привітання.   1. Мотивація діяльності учнів, пояснення сутності діяльності школярів на уроці. 2. Стройові вправи: повороти на   місці, стройовий крок, розрахунок, перестроювання з 1 в 2 шеренги.   1. Різновиди ходьби:   а) на носках;  б) на зовнішній, на внутрішній стороні стопи;  в) у напівприсіді, у повному присіді; г) спортивна ходьба.   1. Різновиди бігу:   а) з високим підніманням стегна; б) із закиданням гомілки назад; в) стрибками в широкому кроці; г) спиною вперед;  д) рівномірний біг.   1. Вправи на відновлення дихання. 2. Рухлива гра «Кути».   Правила гри: ведення м'яча по заданому маршруту (по стрілках). Клас ділиться на 2 команди. Кожна команда по черзі виконує ведення м'яча за якийсь час. Виграє та  команда, гравці якої за менший час виконає ведення м'яча будь-яким  способом. 8.Підрахунок ЧСС. | 8-12 хв.  1 хв.  30 сек.  1 хв.  1 хв.  2 хв.  2 хв.  2 хв.  2 хв.  4-5 хв.  1хв.-10  сек. | Звернути увагу на чіткість виконання команди  Нагадати про правильне дихання    150-180 уд/хв. |
| 2. | **Основна частина.**  1. Клас розділити на 4 групи по 6-8  чоловік (1 м'яч на 3-4 люди).  **Докладний опис завдань: Завдання № 1**  Зупинка м'яча на місці. /10 повторів із зміною ніг/ | 25-30 хв.  3-4 хв. | Поки вчитель пояснює завдання, наперед  підготовлений учень показує всі завдання |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Завдання № 2.**  Зупинка м'яча в русі /6 повторів із зміною ніг/    **Завдання № 3.**  Зупинка підошвою в русі, з ударом по м'ячу серединою підйому.    /удар правою ногою/  **Завдання № 4.**  Зупинка підошвою в русі, з ударом по м'ячу серединою підйому.    /удар лівою ногою/  2. Шикування.  Учитель вибирає 2 капітанів, які по | 3-4 хв.  3-4 хв.  3-4 хв. | Для цього потрібно виставити назустріч м'ячу ногу так, щоб м'яч торкнувся підошви. Ступня у цей  момент повернута носком вгору. Тулуб повинен бути нахилений вперед.  Удар серединою підйому – найголовніший!  Зупинивши м'яч, необхідно зігнути ногу, відвести її трохи назад, різким рухом направити ногу до м'яча.  Нога, проводжаючи м'яч, випрямлятиметься.  Серединою підйому можна посилати м'яч в будь-якому напрямку, з різною силою і точністю. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | черзі підбирають гравців в свої команди.  3. Навчальна гра у футбол | 10-15 хв. |  |
| 3. | **Заключна частина.**  1.Шикування. 2.Аутогенне тренування. 3.Підрахунок ЧСС.  4.Підбиття підсумків уроку:  «Сьогодні на уроці ми закріпили свої уміння з техніки виконання зупинки м'яча підошвою, навчилися виконувати удар середньої частиною підйому лівою і правою ногами, а також спробували застосувати всі вивчені раніше вправи на практиці – грали навчальну гру у футбол».  4. Виставлення оцінок за техніку виконання зупинок м'яча і удару по м'ячу середньою частиною підйому: 5.Шикування.  6. Відхід із спортивного майданчика. | 5 хв.  30 сек.  2 хв.  1 хв.-10  сек. 2 хв.  2 хв.  2 хв.  1 хв. | Вправи на відновлення дихання  Відновити ЧСС до 80-100 уд/хв. |