**План-конспект**

уроку фізичної культури з елементами футболу для учнів 6-го класу

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |

**Дата проведення**

**Дидактичні (навчальні) завдання**;

1. Ознайомити з технікою виконання удару по м'ячу головою.
2. Продовжити вивчення техніки вкидання м'яча із-за бокової лінії.
3. Повторити техніку ведення, удару та зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.

**Розвивальі завдання;**

1. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей учнів, точ­ності, спритності, зосередженості та врівноваженості.

2. Сприяти покращенню концентрації уваги учнів

**Оздоровчі задання;**

1. Формування правильної постави

2. Суворе дотримання дозування фізичного навантаження

3. Сприяти розвитку основних функцій організму

**Виховні завдання;**

1.Формування високих моральних,вольових та естетичних якостей

2.Виховання стійкого інтересу до занять з фізкультури.

3.Виховувати почуття колективізму, впевненості у своїх силах та самоконтролю за своєю по­ведінкою в ігровому середовищі

**Місце проведення**; Стадіон (спортивний зал)

***Обладнання та інвертар***; м\*ячі, секундомір, фішки,стояки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційо-методичні вказівки** |
| **І. Підготовча частина10 хв** | | | |
| 1 | Шикування, рапорт, привітання, повідомлення мети і завдань уроку | 1 хв | Фронтальний метод Звернути увагу на стан здоров\*я |
| 2 | Правила поведінки і техніка безпеки під час уроку з футболу  Коротка цікава інформація про появу спортивних ігор  Дослідники історії спортивних ігор протягом тривалого ча­су досить одностайно вважали, що надувний м'яч з'явив­ся в епоху середньовіччя, у XIII—XIV ст. Правда, не бу­ло повної єдності в поглядах щодо його батьківщини.. Несподівано в цю за­пальну суперечку втрутилася... поезія. Виявляється, згад­ку про легкий, пружний м'яч можна знайти у віршах римського поета Марціала, який жив у першому сторіч­чі нашої ери.  Де ж все-таки шукати пращура сучасних елегантних ніпельних м'ячів? Століття перетворюють на порох най­твердіше каміння. То ж чи можуть вони зберегти шкіря­ний м'яч? І все ж пращура було знайдено.  Та не так давно, провадячи археологічні розкопки на острові Самофракія, розташованому в Егейському мо­рі, вчені знайшли серед домашнього начиння глиняну кулю діаметром близько 6 сантиметрів, перетяту опукли­ми лініями. Поки що ми не можемо встановити, для яких саме ігор призначався ста­родавній м'яч, але встановити його вік вдалося досить легко. М'яч було зроблено 2300 років тому, його зшива­ли із шкіряних клинців і, очевидно, надували повітрям. | 2хв | Звернути увагу на дотримання правил техніки безпеки |
| 3 | *Стройові(організуючі) вправи на місці*  Повороти на місці ліворуч, праворуч, кругом | 30 с | Чітке виконання команд |
| 4 | *Ходьба:*  • навшпиньки;  • на п'ятках;  • на зовнішній поверхні стопи;  • на внутрішній поверхні стопи;  • у напівприсіді;  • у повному присіді; | 10 м  10 м  10 м  10 м  10 м  10 м | У колону по одному. Слідкувати за правильною поставою |
| 5 | *Біг:*  • у повільному темпі;  • приставним кроком правим — лівим плечем вперед;  • із зміною напрямку;  • із закиданням гомілок назад  Біг-гра **«Форсаж»**  Клас повільно біжить. Останній починає обганяти усіх за сигналом. Як тільки він стає першим, останній зно­ву обганяє клас. Гра продовжується, доки останній не стане першим | 2хв  2x10 м  2x10 м  20 м  20 м  1-2 рази | Темп середній  Руки на поясі  Біг між фішками  П\*ятами діставати сідниць  Звернути увагу на утримання дистанції між учасниками 1,5 **м** |
| 6 | *Ходьба в колону по одному. Вправи на відновлення дихання.*1—2 руки догори (вдих); 3—4 руки вниз (повільно видих) | 30 с | Похідним кроком  Під час підняття рук догори погляд спрямовувати на кисті рук. |
| 7 | 6. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі:  а) ходьба в колону по одному;  б) в. п.— руки в замок за голову;  1 — крок лівою ногою, поворот тулуба ліворуч  2 — крок правою ногою, поворот тулуба праворуч;  в) в. п.— руки вгору,  на кожний крок зміна положення рук  г)в. п.— руки вгору;  1—4 — ко- лові рухи руками вперед у боковій площині;  5—8 — колові рухи руками назад;  д) в. п.— руки на поясі;  1—2 -- крок лівою ногою, змах правою ногою вперед, руки вперед; З—4 — те ж саме з правої ноги  є).Імітація удару по м'ячу головою.  Біг у сповільненому тем­пі з поворотом навколо своєї осі | 5 хв  8—10 разів  8—10 разів 8—10 разів  8—10 разів | Дистанція 1,5 м  Збільшува ти ампліту ду руху(темп повільний). Стежити за пра- вильністю поста­ви й чіткістю ви- конання вправ  Ноги не згинати, змах вико­нувати з повною амплітудою |
| 8 | *Вправи на відновлення дихання:*  1—2 – піднімаючи руки вгору через сторони ніби вдихаємо аромат квітучих дерев;  3—4 – опускаючи руки донизу ніби здмухуємо достиглі зонтики з кульки кульбаби | 3-4 рази | Руки через сторони вгору Руки через сторони вниз |
| **ІІ.Основна частина 30 хв** | | | |
| 1 | Перешикування у чотири колони  **Зустрічна естафета «Дріблінг»**  з веденням м'яча внутрішньою частиною підйому та зупинкою внутрішньою стороною стопи:  Опис: учні поділяються на однакові за і кількістю команди та шикуються у колони.Кожна колона (команда) поділяється навпіл і та відступає на встановлену відстань. За сигналом перший гравець кожної команди| веде м'яч до протилежної половини та передає його партнеру, той веде м'яч у протилежному напрямку і т.д., поки всі гравці не поміняються місцями | 2-3 рази | Змагальний метод. Відстань між  партнерами  15 —20 м |
| 2 | **Гра «Через врота»**  *Учасники:* 2 команди з до­вільною кількістю гравців.  *Майданчик:* декілька полів 20 X 6 м позначити крейдою посередині кожного за допо­могою переносних прапор­ців — ворота завширшки 1,5 м.  *Мета.* Усі гравці намага­ються пробити м'яч по своїх воротах, щоб забити його. Пе­реможець той, хто після пев­ного часу забив найбільшу кількість м'ячів.  *Правила.* М'яч зарахову­ється, коли він прокочується між переносними прапорця­ми. Якщо ж перелітає над дер­жаком прапорця, суперник одержує м'яч, але м'яч не за­раховується. Коли проходить половина ігрового часу, ко­манди міняються місцями. Кожна команда рахує забиті м'ячі.  *Варіанти:* 1) визначити но­гу, якою дозволяється нанес­ти удар; 2) збільшити розмі­ри полів  . | 2 хв | Змагальний метод. |
| 3 | ***Удари по м 'ячу головою***  Перешикування у дві шеренги  Інформація про техніку виконання удару головою по м'ячу.  Ефективні способи ведення гри. їх використовують як завершальні і для передач партнеру. Виконують без стрибка і у стрибку. Найчастіше застосовують удари се­редньою і боковою частиною лоба.  *Удар серединою лоба в опорному положенні*  • Імітація удару (по м'ячу).  Взяти м'яч в руки, підняти його на рівень лоба. Лік­ті відвести назад, а голову нахилити вперед. Доторкнув­шись лобом до м'яча, рухати голову вперед  • Після особистого накидання відбити м'яч головою партнеру  • *Робота з партнером:*  станьте на відстані 4 м один від одного. Партнер на­кидає, а ти відбиваєш головою. Зробивши 5 спроб, по­міняйтеся з партнером ролями  • *Удари по м 'ячу у стрибку.*  Удар в стрибку роблять поштовхом угору двома чи од­нією ногою. Після відштовхування тулуб відхиляється | 7 хв  5 — 6 разів  7-8  разів  7-8 разів  7 -- 8 разів | Намагатись попадати в центр м\*яча  Очі повинні бути відкритими і стежити за польотом м\*яча  М'яч накидати прямими ру­ками  В. п. — стійка з розташуванням ніг у невеликому кроці |
| 4 | **Зустічна естафета «Гра на другому поверсі»**  Учні розподіляються на дві команди які потім розподіляються на два відділення і займають позицію на відстані чотирьох метрів одне від одного. М\*ячі знаходяться в руках капітанів команд. За командою вчителя капітани команд після особистого накидання відбивають м'яч головою партнеру і виконують прискорення до закінчення протилежної колони. Партнери ловлять м\*яч руками і повторюють дії капітанів в зворотньому напрямку. Коли м\*яч потрапить до рук капітана він має стоячи в голові колони своєї команди підняти м\*яч вгору сигналізуючи таким чином про закінчення естафети. | 2 хв  2--3  рази | **●●●●═●●●●**  **○○○○═○○○○** |
| 5 | • ***Вкидання м'яча із-за бокової лінії***Правила вкидання із-за бокової лінії.  Щоб вкинути м'яч у гру, треба двома руками кинути його вперед із-за голови. В момент випускання м'яча із рук обидві стопи повинні торкатися землі. Це єди­ний спосіб поновлення гри, при якому нерухомий м'яч вводиться в гру руками  • *Вкидання м 'яча з місця*  Кидок починається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям у бік вкиданняОдин вкидає а другий зупиняє його внутрішньою стороною ступні і повертає партнеру. Потім партнери міняються ролями | 5 хв  7-8  разів | .  Робота в парах  Слідкувати за вкиданням м\*яча обома руками. Контролювати торкання задньою ногою поверхні землі |
| 6 | **Гра «Укидання за лінію воріт»**  *Учасники:* 2 команди по 5 чи більше гравців.  *Майданчик:* 40 X 20 м, двоє воріт для невеликих полів.  *Мета.* Кожна команда праг­не за допомогою вмілої пози­ційної гри атакувати і забива­ти м'ячі. Передача і кидок по воротах виконуються за допо­могою вкидань, що викону­ються згідно з правилами.  *Правила.* М'яч дозволяєть­ся кидати тільки обома рука­ми над головою, не відрива­ючи ніг від землі. Не дозволяється бігти з м'ячем у ру­ках. Суперник отримує м'яч: якщо він його відбирає; у разі ауту або гри з м'ячем ногою. Кутові вкидають; гра ведеть­ся без постійного воротаря і положення «поза грою». | 2 хв | Виключити безпосередній конакт з суперником |
| 7 | Учні розділені на чотири команди — дві хлопців та дві дівчат  Навчальна гра у футбол (хлопці)  Гра «Боротьба за м'яч» (руками) для дівчат | 6 хв | М'яч, забитий у ворота внутріш ньою стороною ступні, вважається за два  Вчити дітей переходити на вільне місце для отримання передачі1 від партнера |
| **III. Заключна частина (5 хв )** | | | |
| 1 | **Гра «Хвиля»**  Колони з 5 — 8 учнів стоять обличчям до стояка, установленого навідстані 15 — 20 м. Перший учень із м'ячем у руках біжить до стояка, огинає його й по­вертається до своєї команди, стає спиною до неї й передає м'яч за спину наступному, а той — через ноги назад наступ­ному, потім знову через голо­ву тому, що стоїть позаду, і так до останнього учня в колоні. Останній біжить до стояка, оги­нає його й починає нову серію. Вправа триває доти, поки кож­на колона не виконає певну кількість серій. | 2 хв  2-3рази | Можна м'яч не нести в руках, а вести |
| 2 | Шикування в колону | 30 с |  |
| 3 | Ходьба в обхід, виконуючи дихальні вправи | 1 хв |  |
| 4 | Підсумки роботи на уроці | 1хв |  |
| 5 | *Домашнє завдання:* вправи для розвитку спритності та координації рухів (стрибки з імітацією ударів головою). | 30 с |  |

Вчитель фізичної культури Новопразької ЗОШ І-ІІІ ступенів № 2 Бугайов Микола

Біг: у повільному темпі;

•правим — лівим боком вперед приставним кроком;

•із зміною напрямку;

•із зупинкою за сигналом;

•із закиданням гомілки

Шикування, рапорт, привітання, повідомлення мети і завдань уроку

Біг-гра

**«Форсаж»**

Загальнорозвивальні вправи в русі:

•В. п. —кисті рук до плечей.

•В. п. —руки перед грудьми зігнуті в ліктьових суглобах пальці рук схресно. 1 —випрямити руки вперед долонями назовні ; 2 — піднімаючи руки вгору піднятись на носки; 3 — опустити прямі руки на рівень плечей ; 4 —в. п.; 1 —4 — колові оберти в плечових суглобах вперед; 5 — 8 — колові оберти в плечових суглобах назад;

• В. п.—права рука вгорі;1—4 на кожен крок зміна положення рук

•В. п. — руки в замок за голову; 1 —випад вперед в сторону правою, поворот тулу­ба вправо; 2 — випад вперед в сторону лівою, поворот тулуба вліво; 3—4 продовження виконання вправи.

•В. п. —руки в сторони;1 —мах лівою ногою, хлопок в долоні під стегном лівої но­ги; 2 —те ж саме правою ногою;

3 — 4 продовження виконання вправи.

• ходьба з почерговими підскоками вгору на кожний крок з одночасним плеском руками над головою

Правила поведінки і техніка безпеки під час уроку з футболу

Дослідники історії спортивних ігор протягом тривалого ча­су досить одностайно вважали, що надувний м'яч з'явив­ся в епоху середньовіччя, у XIII—XIV ст. Правда, не бу­ло повної єдності в поглядах щодо його батьківщини.. Несподівано в цю за­пальну суперечку втрутилася... поезія. Виявляється, згад­ку про легкий, пружний м'яч можна знайти у віршах римського поета Марціала, який жив у першому сторіч­чі нашої ери.

Де ж все-таки шукати пращура сучасних елегантних ніпельних м'ячів? Століття перетворюють на порох най­твердіше каміння. То ж чи можуть вони зберегти шкіря­ний м'яч? І все ж пращура було знайдено.

Та не так давно, провадячи археологічні розкопки на острові Самофракія, розташованому в Егейському мо­рі, вчені знайшли серед домашнього начиння глиняну кулю діаметром близько 6 сантиметрів, перетягнуту опукли­ми лініями. Поки що ми не можемо встановити, для яких саме ігор призначався ста­родавній м'яч, але встановити його вік вдалося досить легко. М'яч було зроблено 2300 років тому, його зшива­ли із шкіряних клинців і, очевидно, надували повітрям.

Вправи на відновлення дихання:

1 — 2 — вдих, ніби нюхаємо квітку;

3 — 4 — видих свічку, ніби гасимо

Ходьба:

•навшпиньки;

•на п'ятках;

•на зовнішній поверхні стопи;

•на внутрішній поверхні стопи;

•у напівприсіді;

•у повному присіді;

Стройові(організуючі) вправи на місці

Повороти на місці ліворуч, праворуч, кругом

Вправи на відновлення дихання:

1 — 2 — вдих, ніби нюхаємо квітку;

3 — 4 — видих, ніби гасимо свічку

**ІІ.Основна частина**

**Гра «через ворота»**



*Удари по*

*м 'ячу головою*

1 Імітація удару

2після ос. нак-ня

3робота в парах

4удари встрибку

Перешикування у чотири колони

Зустрічна естафета з веденням м'яча зовнішньою частиною підйому та зупинкою внутрішньою стороною стопи:

**Гра на другому поверсі**

*Вкидання м'яча із-за бокової лінії*

*З місця*

**Гра**

**«Укиданням за лінію воріт»**

Учні розділені на чотири команди — дві хлопців та дві дівчат Навчальна гра у футбол (хлопці) Гра «Боротьба за м'яч» (руками) для дівчат

Шикування в колону

Ходьба в обхід, виконуючи дихальні вправи

Підсумки роботи на уроці

***Гра «Хвиля»***

*Домашнє завдання:* вправи для

розвитку спритності та координації рухів (стрибки з імітацією ударів головою).

**III. Заключна частина (4 хв )**

**Підготовча частина 10 хв.**