

План-конспект
уроку фізичної культури
з елементами футболу
для учнів 9 класу

Тема уроку: Удосконалення основних технічних елементів методом колового тренування

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар: футбольні м'ячі, магнітофон, нестандартне спортивне обладнання – стійки, волейбольна сітка, рамка з м'ячами, свисток.

Мета уроку: виховання правильного ставлення до свого здоров'я, підвищення функціональних можливостей учнів, активізація пізнавального інтересу до уроків фізичної культури.

Завдання уроку:

1. Удосконалити техніку ведення та ударів м'ячу.
2. Розвивати рухові навички під час виконання музично – ритмічних загально-розвиваючих вправ.
3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів.
4. Виховувати відчуття колективізму, моральних та вольових якостей.

Підготував: вчитель фізичної культури



Мачухівського НВК Шаповал В.І.


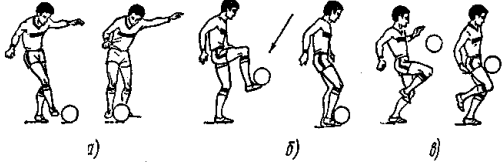
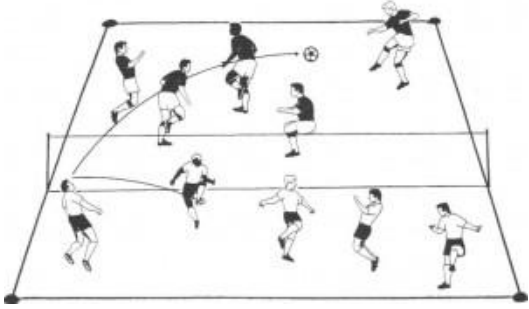
№ п/п	Зміст уроку	Дозу- вання	Організаційно- методичні вказівки
Підготовча частина (10-12 хв)			
1	Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку	1 хв	Звернути увагу на зовнішній стан учнів і стан здоров'я
2	<p>Спортивна вікторина на знання правил гри у футбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Що є сигналом для виконання початкового удару: <ul style="list-style-type: none"> А) свисток арбітра; Б) жеребкування. 2. Яке покарання призначає арбітр за навмисне торкання м'яча рукою: <ul style="list-style-type: none"> А) штрафний удар; Б) вільний удар. 3. Чи можна гравцеві, який виконав вкидання м'яча із-за бічної лінії, першому його торкатися: <ul style="list-style-type: none"> А) так; Б) ні. 4. Чи може повернутися на майданчик гравець, якого було замінено: <ul style="list-style-type: none"> А) ні; Б) так. 5. У який час може проводитися заміна гравця: <ul style="list-style-type: none"> А) коли гру зупинено; Б) коли м'ячем володіє команда, яка хоче змінити гравця; В) будь-коли. 6. Чи зараховується гол, забитий у ворота, безпосередньо після удару з бічної лінії: <ul style="list-style-type: none"> А) так; Б) ні. 7. За наявності скількох гравців у команді не можна розпочинати матч: <ul style="list-style-type: none"> А) 7; Б) 9; В) 8. 	2-3 хв	Команда хлопців проти команди дівчат відповідають на 7 запитань. Відповідь дають тільки після підняття руки. Вчитель визначає переможця.
3	Замірювання ЧСС за 15с	30-40 с.	Звернути увагу на самопочуття учнів
4	<p>Виконання стройових вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повороти: <ul style="list-style-type: none"> - праворуч; 	1 хв	Чітке виконання вправ Повороти виконувати на п'яті та носку, руки вздовж тулуба.

	<ul style="list-style-type: none"> - ліворуч; - кругом; • Перешикування з однієї шеренги в три; • Перешикування з трьох шеренг в одну. 		<p>Розрахунок «по 3».</p> <p>2 номери – на місці; 1 номери – крок правою назад, лівою в сторону до ряду за 2 номером, приставити ногу; 3 номери – крок лівою вперед, правою в сторону до ряду перед 2 номером, приставити ногу.</p>
5	<p>Вправи для формування постави.</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - звичайним кроком - на носках - на п'ятках - на зовнішній стороні стопи - на внутрішній стороні стопи - у напівприсіді - у присіді 	<p>1 хв</p> <p>10-12 с</p> <p>10-12 с</p> <p>10-12 с</p> <p>10-12 с</p> <p>10-12 с</p> <p>10-12 с</p> <p>10-12 с</p>	<p>В русі, стежити за поставою, виконання вправ під музичний супровід.</p> <p>В середньому темпі</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Руки за голову</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Руки на колінах</p>
6	<p>Загально-розвиваючі вправи у русі:</p> <p>1. В.п. – руки на поясі, нахили голови вперед-назад, вліво –вправо по два виконання.</p> <p>2. В.п. – руки у замку перед собою. Колові оберти кистями рук. 1-4 вперед; 1-4 назад.</p> <p>3. В.п. – руки до плечей. 1-4 колові рухи уперед; 1-4 – те саме назад.</p> <p>4.. В.п. – руки зігнуті в ліктях перед грудьми 1-2 – відведення зігнутих рук назад 3-4 відведення прямих рук назад.</p> <p>4. В.п. – ліва рука опущена вниз, права – піднята вгору 1-2 – відведення прямих рук назад; 3-4 – те саме зі зміною їхнього положення.</p> <p>5. В.п. – прямі руки в сторони 1-4 – колові рухи кистями вперед; 5-8 – те</p>	<p>4-5 хв.</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Під музичний супровід спина пряма, чітке виконання</p> <p>те ж</p> <p>спина пряма, руки не відривати від плечей</p> <p>вправу виконувати енергійно різ ще, лікті на опускати</p> <p>вправу виконувати енергійно</p> <p>звернути увагу на амплітуду</p>

	саме назад. 6. В.п. – прями руки в сторони 1-4 – колові рухи прямими руками вперед; 5-8 – те саме назад. 7. В. п. – руки внизу нахил тулуба на кожен крок, рукою діставати до носка.	8-10 раз 8-10 раз	те ж Нахили не згинаючи ніг у колінах.
7	Біг: - звичайний; - з високим підніманням стегна; - приставними кроками; - із закиданням гомілки назад – назовні; - правим та лівим боком з імітацією удару по м'ячу; - прискорення; - «човниковий біг» 4х9 м	3 хв 30с 10-12 с 10-12 с 10-12 с 10-12 с 10-12 с 2 спр.	Дистанція 2-3 кроки Темп середній Стежити за роб. рук і ніг Руки позаду. Діставати п'ятами долоні По 10-15 м Декому можна виконувати простий біг
8	Замірювання ЧСС за 15 с	30-40 с.	120-140 уд/хв.

Основна частина (28-30 хв)

1	Виконання технічних елементів методом колового тренування: 1-ша станція: удари по м'ячу головою. 2-га станція: ведення м'яча між перешкодами.	20 хв. 5 хв. 5 хв.	Розподіл учнів на групи, повідомлення завдань по станціям. Удари по мячу, який тримаєш сам собі над головою  Удар по м'ячу, який накидає партнер. Удар по високо-розміщеному м'ячу. Ведення м'яча між перешкодами. 
---	---	----------------------------------	--

	<p>3-тя станція: у колі удари по м'ячу ногою, поєднуючи із зупинками.</p> <p>4-та станція: жонглювання м'ячем.</p>	<p>5 хв.</p> <p>5 хв.</p>	<p>Удари по м'ячу внутрішньою та зовнішньою стороною ступні.</p>  <p>Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні, підйомом, коліном.</p>  <p>По-черзі жонглювання м'ячем лівою і правою ногою, головою.</p>
<p>2.</p>	<p>Гра «Футбол через сітку» Беруть участь дві команди. Сітка заввишки 1,5 м, подача виконується головою, прийом м'яча стегном або підйомом стопи, другу передачу виконувати головою партнеру або через сітку</p>	<p>8-10 хв.</p>	<p>Ігровий метод Гравці розташовуються як у волейболі</p> 
<p>Заключна частина (3-5 хв)</p>			
<p>1</p>	<p>Ходьба по залу.</p> <p>Вправи на відновлення дихання.</p> <ul style="list-style-type: none"> - руки через сторони піднімати вгору, виконувати вдих; - опускаючи руки видих. 	<p>1-2 хв.</p>	<p>В колону по одному. Темп повільний. Виконувати правильне дихання, у повільному темпі.</p>
<p>2.</p>	<p>Замірювання ЧСС за 15 с</p>	<p>30-40 с.</p>	<p>До 100 уд/хв.</p>
<p>3.</p>	<p>Шикування, підведення підсумків уроку</p>	<p>1-2 хв.</p>	<p>Звернути увагу на гру кращих учнів Привітати кращу команду за успіх у змаганнях</p>

4.	Домашнє завдання	30-40 с.	Жонглювання м'ячем.
5	Організований вихід із спортивного залу.		