**Конспект уроку фізичної культури**

**Тема:** Футбол.

Мета і завдання:

* ознайомити з історією розвитку футболу;
* закріпити техніку ведення м’яча;
* повторити техніку зупинки м'яча, що котиться, підошвою;
* розвивати швидкість, спритність, відчуття м'яча, витривалість, реакцію засобами спеціаль­них вправ для футболіста;
* виховувати відповідальність за свою команду засобами навчальної гри у футбол.

Інвентар: фішки, футбольні м'ячі, ворота, свисток.

Місце проведення: спортивний майданчик

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| № з/п | Зміст уроку | **Дозування** | **Організаційно-методичне забезпечення** |
| **І. Підготовча частина (15 хв)** | | | |
| 1 | Організація учнів до уроку: шикування за групами фізичної підготовленості, перевірка правильності постави, привітання, повідомлення завдань уроку | 2хв | Фронтальний метод. Звернути увагу на зовнішній вигляд і самопочуття учнів |
| 2 | Підрахунок ЧСС | 10 с | 70—75 уд./хв |
| 3 | Повідомлення учнів про розвиток футболу в стародавні часи | 3хв | Учні сидять на гімнастичній лаві. За кожну цікаву розповідь отримують додатковий бал |
| 4 | Правила безпеки на уроках футболу: спортивна форма і взуття, дисципліна й організованість, обов'язкова розминка, контроль за самопочуттям, особиста гігієна | 1хв | Учитель проводить інструктаж із техніки безпеки на уроках футболу. |
| 5 | Стройові вправи:   * повороти на місці; * розрахунок; | 40 с | Стежити за поставою учнів |
| 6 | Різновиди ходьби:   * навшпиньках; * у напівприсіді; * у повному присіді; * стрибками в широкому кроці, з підскоками; * спортивна | 1хв | Стежити за темпом ходьби, дихати носом. Тулуб тримати рівно, не нахиляти  Помилки: робота рук, постанова ступні, положення тулуба, ритм дихання. |
| 7 | Різновиди бігу:   * приставними кроками лівим і правим боком; * з прискоренням, із зупинкою за сигналом і зміною напрямку руху | 1хв | Учні з низьким рівнем фізичної підготовки переходять на ходьбу по маленькому колу (коли стомляться) |
| 8 | Повільна ходьба з махами рук | 1хв |  |
| 9 | Комплекс загальнорозвмвальннх вправ на місці  1. В.п. — ноги нарізно, руки на поясі.  1 — нахил голови назад; 2 — в.п.; 3 — нахил голови вперед; 4 — в.п.; 5 — нахил голови ліворуч; 6 — в.п.; 7 — нахил голови праворуч; 8 — в.п.  2. В.п. — ноги нарізно, руки в сторони, долоні стиснути в кулаки.  1—4 — колові оберти кистями рук уперед; 5—8 — колові оберти кистями рук назад.  3. В.п. — те саме.  1—4 — колові оберти руками вперед; 5—8 — колові оберти руками назад.  4. В.п. — ноги нарізно, руки за голову.  1 — нахил тулуба назад; 2 — в.п.; 3 — нахил тулуба вперед; 4 — в.п.; 5 — нахил тулуба ліворуч; 6 — в.п.; 7 — нахил тулуба праворуч; 8 — в.п.  5. В.п. — ноги нарізно, руки на поясі.  1—2 — пружинисті нахили до лівої ноги; 3—4 — пружинисті нахили до підлоги; 5—6 — пружинисті нахили до правої ноги; 7—8 — в.п.  6. В.п. — ноги разом, руки на поясі.  1 — випад ліворуч; 2 — нахил до лівої ноги; 3 — випад; 4 — в.п.; 5 — випад праворуч; 6 — нахил до правої ноги; 7 — випад; 8 — в.п.  7. В.п. — ноги разом, руки на поясі.  1 — присідання, руки вперед, п'яти від підлоги не відривати; 2 — в.п.; 3—4 — те саме.  8. В.п. — о.с.  1 — стрибок, ноги нарізно, сплеск над головою;  2 — стрибок, ноги схресно, сплеск перед собою;  3 — стрибок, ноги нарізно, сплеск над головою;  4 — стрибок, ноги схресно, сплеск за спиною | 5хв  4—6 разів  4—6 разів  4—6 разів  4—6 разів  4—6 разів  4—6 разів  6—8 разів  4—6 разів | Перешикування з однієї шеренги у три на місці. Показує учень.  Нахил голови максимальний, темп середній. Під час нахилу торкатися тулуба.  Амплітуда максимальна, темп середній.  Під час нахилів ноги в колінних суглобах напружені, лікті відведені назад.  Під час нахилів руками торкатися підлоги, ноги в колінних суглобах напружені.  Випад максимальний, під час нахилу ноги в колінних суглобах прямі, руками торкатися підлоги, стежити за поставою, у вихідне положення повернутися поштовхом ноги.  Приземлення на носки. Висота стрибка середня, темп повільний з поступовим нарощуванням |
| 10 | Підрахунок ЧСС | 10с | 150—180 уд./хв |
| **ІІ. Основна частина (27 хв)** | | | |
| 1 | Естафети з положення   * стоячи; * спиною вперед; * сидячи; * лежачі. | 3хв | Учні працюють за свистком.  ***Мал. 1*** |
| 2 | ***Спеціаль­ні вправи з м’ячем***   * переступати через м’яч по черзі лівою, правою ногою; * нога на м’ячі обертання ступні вліво-вправо, вперед-назад; * перестрибування через м’яч з лівої на праву ногу; * почергове наступання на м’яч; * штовхнути - зупинити м’яч. | 4хв  10-15 разів  30с  10-15 р  10-15 р  10-15 р | М’яч у кожного учня.  Слідкувати за положенням ніг. Опорна нога біля м’яча.  Слідкувати щоб нога торкалася м’яча. |
| 3 | Повторення техніки зупинки м'яча, що котиться  Для зупинки м'яча підошвою потрібно виставити ногу назустріч м'ячу так, щоб він торкнувся підошви. Стопа в цей момент повернута носком угору | 1хв | Клас розподілити на групи залежно від кількості м'ячів.    ***Мал. 2*** |
| 4 | Передача м’яча в парах   * ударом об коліно; * ударом внутрішнім боком ступніі; * ударом зовнішньою частиною підйому; * між ніг з зупинкою після повороту. | 5хв | Учні розташовуються як на мал. 2. |
| 5 | Вдосконалення техніки ведення м 'яча:   * ведення м'яча зовнішньою частиною (***а.***); * ведення м'яча внутрішньою частиною підйому; * ведення м'яча п’ятою пересуваючись спиною вперед; * ведення м'яча з поворотами поміж стійок(***б.***); | 5хв | Клас розподілити на три групи. Стежити за веденням м'яча та дотриманням правил гри  ***а.***  ***б.*** |
| 6 | Навчальна гра у футбол із завданням: | 9хв | Не допускати торкання м'яча руками |
| **III. Заключна частина (3 хв)** | | | |
| 1 | Шикування | 10с | В одну шеренгу. |
| 2 | Вправи на розслаблення | 1хв | Виконувати під спокійну музику |
| 3 | Підрахунок ЧСС | 10с | Відновити дихання і ЧСС до 80-100 уд./хв |
| 4 | Підбиття підсумків уроку, аналіз помилок, допущених під час навчальної гри у футбол, оцінювання | 1хв | Визначити найкращих учнів, звернути увагу на загальні помилки |
| 5 | Домашнє завдання | 20с | Віджимання від підлоги: хлопці — 4x10 разів,  дівчата — 4x5 разів |
| 6 | Вихід зі спортивного майданчика | 20 с |  |