

План – конспект уроку з фізичної культури для учнів 6 класу

Тема: футбол

Мета уроку: навчати навчальних навичок ударів по м'ячу ногою, навичок зупинки м'яча, навичок володіння м'ячем, навчати збільшувати зорові уявлення, розвитку основних фізичних якостей засобами фізичних вправ та ігрових ігор.

Задачі уроку:

- навчити направляючій передачі м'яча у русі;
- повторити передачі та зупинки м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;
- вдосконалити ведення м'яча внутрішньою, середньою та зовнішньою частинами підйому;
- закріпити удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому після направляючої передачі;
- розвивати швидкість, спритність, координацію та психомоторні якості у дітей.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: футбольні м'ячі, стійки, прапорці, гімнастичні палки, обручі, секундомір, свисток.

№	З М І С Т У Р О К У	Дозування	Організаційно - методичні вказівки
	I. Підготовча частина.	13 хв	
1	Організація учнів до уроку: - шикування; - рапорт; - привітання; - повідомлення завдань уроку; - інструктаж зі збереження життєдіяльності дітей;	1 хв	Перевірити спортивну форму, самопочуття учнів, підбадьорити їх. Нагадати правила поведінки та правила збереження життєдіяльності під час виконання фізичних вправ.
2	Опитування з теми футбол;	1 хв	1. З яких рухів та вправ складається гра в футбол? 2. Які ви знаєте Українські клуби? Які змагання проводились в Україні? Яких видатних футболістів ви знаєте? 3. Які фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра ви знаєте?
3	Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС)	20 с	За 6 сек; отриманий результат помножити на 10. Норма ЧСС 80-90 уд/хв
4	Стройові вправи на місці.	40 с	Активувати увагу учнів.
5	Ходьба та її різновиди: - на носках руки на поясі; - на п'ятах руки за голову; - напівприсіди руки вперед;	2 хв 15 м 15 м 15 м	Слідкувати за правильною поставою.

	- у повному присіді руки на поясі.	15 м	
6	<p>Повільний біг по футбольному майданчику:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг під кутом; 2 хв - біг з поворотами; 25 м - біг з зміною напрямку; 25 м - біг з поворотами за сигналом; 25 м - біг у зворотному напрямку за сигналом; 25 м - повільний біг з переходом у ходьбу. 25 м <p>Відновлення дихання, приведення організму до робочого стану: 30 с</p> <p>1-2 – руки вгору, повільний вдих, 5-6 р</p> <p>3-4 – повільний видих, руки вниз.</p>		
7	<p>Розвиток психомоторних якостей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг з застосуванням обручів та гімнастичних палок. 	3хв	Біг виконувати на носках з максимальною частотою. Тулуб подати трішки вперед.
8	Перешиккування з колони по одному в колону по два дробленням.		
9	<p>Комплекс загальнорозвивальних вправ в парах з м'ячами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. в.п. обличчям одне до одного, руки на плечі партнеру. 1-4 – пружні нахили вперед; 20сек 2. в.п. обличчям одне до одного в нахилі, руки на плечі партнеру. 1-4 – повороти тулуба ліворуч, праворуч; 20сек 3. в.п. спиною одне до одного, тримаючись за руки партнера в сторони, ноги на різно. 1-4 – нахили тулуба вліво та вправо; 20сек 4. в.п. спиною одне до одного, м'яч в одного з партнерів в руках. Передача м'яча партнеру назад з поворотом тулуба; 20сек 5. в.п. спиною одне до одного, м'яч в одного з партнерів в руках. Передача м'яча партнеру назад з нахилом вперед та назад; 20сек 6. в.п. обличчям одне до одного, права рука на правому плечі партнера. 1-4 взяти лівою рукою лівий гомілкоступ і прогнутись назад. 5-8 те ж саме другою рукою та ногою. 20сек 7. в.п. обличчям одне до одного, права рука на правому плечі партнера ліва рука вперед. 1-4 махи правою ногою вперед з дотиком до лівої руки. 5-8 те ж саме другою рукою та ногою. 20сек 		<p>Фронтальний метод</p> <p>Ноги в колінах не згинати</p> <p>Нахили виконувати плавно без ривків</p> <p>Виконуючи поворот п'яти не відривати від землі</p> <p>Ноги в колінах не згинати</p> <p>Тримати рівновагу</p> <p>Махову ногу не згинати</p>



nitro

This file was edited using the trial version of Nitro Pro 7
Buy now at www.nitropdf.com to remove this message

	8. в.п. спиною одне до одного, руки в замок з партнером. 1-4 – присідання в парах.	20сек	Спину тримати рівно
10			
	II. Основна частина.	27хв	
1	<p>Ведення м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> о ведення м'яча по прямій внутрішньою частиною підйому; о ведення м'яча по прямій зовнішньою частиною підйому; о ведення м'яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому з поворотом; 	4хв	<p>Вправа виконується у вигляді зустрічної естафети в трійках</p> <p>Слідкувати за рухами ніг, торкання м'яча виконується на кожний крок.</p>
2	<p>Передачі та зупинки м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> о удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому – зупинка м'яча зовнішньою частиною стопи; о удар по м'ячу середньою частиною підйому – зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи; о удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому – зупинка м'яча підшвою; 	4хв	<p>Слідкувати за опорною ногою.</p> <p>Розвертати стопу повністю плавно відводячи назад.</p> <p>Носок тримати вище за п'ятку.</p>
3	<p>Направляюча передача м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> о передача м'яча будь-яким способом – зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи правої ноги з направленням м'яча в ліво; о передача м'яча будь-яким способом – зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи лівої ноги з направленням м'яча в право; о передача м'яча будь-яким способом – зупинка м'яча зовнішньою частиною стопи правої ноги з направленням м'яча в право; о передача м'яча будь-яким способом – зупинка м'яча зовнішньою частиною стопи лівої ноги з направленням м'яча в ліво; 	7хв	<p>Направляюча передача виконується для зручного володінням м'ячем у заданому напрямку та для обіграшу противника за допомогою зміни напрямку руху.</p> <p>В момент прийому м'яча тулуб трішки нахилити в сторону направлення передачі.</p>

4	Закріплення направляючої передачі:	5хв	учні діляться на дві групи по дві команди в кожній. Команди розташовуються на діагональних кутах прямокутника, перед кожною з команд стійки-ворота. Перші гравці з веденням м'яча пересуваються в сторону протилежних воріт, не зупиняючись виконують передачу м'яча партнеру, який виконує зупинку напрямку протилежних воріт і т.д. (Поточний метод).
5	Навчально-тренувальна гра із застосуванням вивчених технічних прийомів.	7хв	партнер виконує передачу м'яча в напрямку від воріт, інший партнер виконує направляючу передачу в сторону воріт і виконує удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи на точність. (Поточний метод).
	III. Заключна частина.	5 хв	
1	Організація учнів до закінчення уроку: - шиккування в колону по одному у повільному бігу; - повільна ходьба по майданчику з повільними глибокими вдихами та повільними глибокими видихами.	20сек 20сек	
2	Вправи на розслаблення та зняття м'язової напруги: - в.п. стійка ноги нарізно, руки розслаблені. Легенькі потрушування кистями рук, руками. Дихання довільне, без затримки. - в.п. стійка ноги нарізно, руки розслаблені. Повороти тулуба праворуч, ліворуч, розмахуючи розслабленими руками. Дихання довільне, без затримки. - в.п. — о.с. Стійка на лівій нозі в поєднанні з порушуванням розслабленої правої ноги. Теж саме з правої ноги.	2 хв 3-4р 3-4 р 3-4 р	Дихання спокійне, без затримки.
3	Вправи на увагу	30сек	Вчитель виконує одні вправи, а говорить інші. Учні спочатку виконують вправи які показує вчитель, а потім ті, які говорить.
4	Вимірювання ЧСС	20сек	За 6 сек; отриманий результат помножити на 10. Норма ЧСС 110-130 уд/хв
5	Підсумки уроку.	1хв	Відзначити самих активних, визначити кращих у роботі, дати рекомендації відстаючим. Висновки. Виставити оцінки.
6	Домашнє завдання.	20сек	виконувати вдома комплекс вправ для формування та корекції постави.
7	Прощання, організований вихід з уроку.	10сек	Подякувати за проведений урок. Запитати який урок наступний, побажати успіху.

Тривалість уроку 45 хв