План – конспект уроку

фізичного виховання

**Розділ:** футбол

**Завдання:**

1. Навчити техніці удару, передачі м'яча;
2. Розвивати тактичні дії зведення та обведення за допомогою ігор та естафет.

Інвентар: м’ячі, фішки.

**Місце проведення:** спортивний зал.

Дата проведення:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Хід уроку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст вправи | Дозування | Ортметодвказівки |
| І.  1.  2.  3.  4.  5.  6.  ІІ.  ІІІ. | **Підготовча частина.**  Шикування  **Ходьба та різновиди:**   * ходьба на п'ятках, руки за голову; * ходьба на носках, руки на пояс. * перекатним кроком, руки всторони; * на зовнішній стороні стопи.   **Повільній біг:**   * звичайний біг;   **Комплекс ЗРВ в русі:**   1. В. п. – руки на поясі:   1 –4 - на кожен крок нахил голови вліво – вправо.   1. В. п. – руки до плечей:   1 – руки вперед;  2 – в. п.;  3 – всторони;  4 – в. п.   1. В. п. – те ж:   1 – права рука вгору, ліва в сторону;  2 – в. п.;  3 – ліва вгору, права в сторону;  4 – в. п.   1. В. п. – руки попереду:   1 - 4 – колові оберти руками вперед;  5 – 8 – те ж назад.   1. В. п. – руки перед грудьми:   1 -2 – пружні відведення рук назад;  3 -4 – те ж прямими.   1. В. п. – руки на поясі:   1 – крок лівою, поворот вліво;  2 – крок правою, поворот вправо.   1. В. п. – пальці внизу в «замок»:   1- 4 на кожен крок нахил до попереду виставленої ноги.   1. В. п. – те ж саме:   1 – випад лівою, руки вгору;  2 – випал правою, руки вгору.  **Комплекс ЗРВ на місці:**   1. В.п. сід на лівій, права в сторону, руки за голову.   1 – 2 перекат на праву;  3 – 4 – в.п.   1. В.п. - упор присівши, ліва назад на носок:   Стрибком зміна положення ніг.   1. В.п. – ноги разом, руки на коліна:   1 – 4 колові оберти в колінному суглобі вправо;  5 – 8 те ж в ліво.   1. В.п. – ноги на ширині плечей, права на носок, руки на поясі:   1 – 8 – колові оберти ступнею вправо.  9 – 16 – лівою вліво.  **Спецбігові вправи футболіста:**   * Стрибки на лівій нозі; * Стрибки на правій нозі; * Стрибки в кроці; * Біг з високим підніманням стегна; * Біг з захлестом голені назад   Перешикування  **Основна частина**  **Навчити техніці удару, передачі м'яча**   1. Розповідь і показ; 2. Імітація удару внутрішньою стороною стопи; 3. Імітація удару внутрішньою стороною стопи в повільному бігу на місці; 4. Передача м’яча підошвою; 5. Передача м’яча внутрішньою стороною стопи; 6. Передача м’яча після ведення вперед; 7. Удар внутрішньою стороною стопи об стінку по нерухомому м’ячу. 8. Удар внутрішньою стороною стопи об стінку по рухомому м’ячу.   **Розвивати тактичні дії зведення та обведення за допомогою ігор та естафет**   1. Естафета.   Участь одночасно дві або три команди. У складі кожної однакове число гравців. Команди будуються за загальною лінією старту в колони по одному. В 5 кроках від лінії старту паралельно їй проводиться лінія передачі м'яча. За сигналом головні гравці команд ведуть м'яч по прямій, обводячи по 5 стійок, які розставляються через кожні 2 кроки, і по прямій ведуть м'яч назад. Від лінії передачі вони направляють м'яч другим номерам команд, а самі займають місце наприкінці колон. Другі номери діють так само й т.д.   1. Вправа в парах.  Беруть участь два гравці, один з них з м'ячем. Він веде м'яч по полю на відстань 3-4 кроки й робить передачу партнерові, що рухається осторонь на відстані 4-5 кроків. Одержавши м'яч, той виконує такі ж дії й т.д. Завдання гравців без м'яча - швидко відкритися вперед, коли партнер збирається зробити передачу. Гравець із м'ячем повинен, контролюючи м'яч, помітити рух партнераВправа для кількох гравців.Вони встають у колону по одному, дотримуючись дистанції в 2-3 кроки. Таким чином, група повільно просувається по полю. М'яч в останнього гравця. Він по черзі обходить всіх партнерів позаду, а потім, зайнявши місце поперед колони, передає м'яч тому гравцю, що йде позаду, який, у свою чергу діє так само, і т.д.Вправа для двох гравців.На полі позначається коридор шириною 4 кроки. довжиною 15 кроків. Один із гравців веде м'яч по коридорі, намагаючись обвести суперника й пройти з м'ячем уперед. Другий прагне відняти м'яч. Партнери періодично міняються ролями.Вправа з обведенням.На футбольному полі через кожні 3 кроки ставляться 5 стійок. Перед футболістами ставиться завдання обвести стійки й приблизно з 11-метрової оцінки завдати удару по воротам. **Заключна частина:**   1. Шикування в шеренгу. 2. Вправи на увагу. 3. Підсумок заняття.   Домашнє завдання: | 10 - 12’  30’’  1’  15’’  15’’  15’’  15’’  2 к  5’  8р  6р  6р  4р  6р  6р  6р  4р  3’  8р  16р  4р  2р  3’  15м  15м  15м  15м  15м  30’’  30’  15’  1’  1’  1’  2’  2’  3’  3’  3’  15’  3’  3’  3’  3’  3’  3 – 5’  1’  1 – 2’  1’  1’ | Фронтальний метод  Вздовж бічної лінії по зросту.  Потоковий спосіб  Спина пряма. Пальці рук разом. Погляд спрямований вперед.  Дистанція 2 кроки.  Руки прямі, долонями до низу.  В колоні по одному  Дистанція 2 кроки.  Одночасний спосіб  Крок правою – нахил вправо, лівою - вліво.  Пальці рук прямі, лікті не опускати, дистанція 2 кроки.  Пальці разом. Дистанція 2 кроки.  Пальці в кулак, амплітуда максимальна, темп середній.  Дистанція 2 кроки,лікті не опускати, погляд вперед.  Рухи пружні, дистанція 2 кроки.  Ноги прямі, нахили максимальні.  Руки прямі, спина рівна. дистанція 2 кроки. Під підрахунок.  Одночасний спосіб  Спина рівна, лікті в сторони, пряма нога на носок.  Нога, що по заді повністю розправити.  П’яти не відривати від підлоги.  Темп середній, амплітуда максимальна.  Потоковий спосіб  Стрибки на носках. Руки довільно, вздовж тулуба.  Коліно паралельно підлозі, під час стрибка руки вгору.  Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба,стопа на себе.  Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.  Через середину по 4  Фронтальний метод  Почерговий спосіб  Удар внутрішньою стороною стопи. Одна стопа ставиться біля м’яча – інша в сторону. Під час удару ногу, яка біля м’яча (носок вперед) згинається в коліні, іншою виконується удар – нога пряма – стопа в сторону.  Одна нога згинається в коліні – іншою удар, стопа в сторону, виставити вперед на підлогу.  Біг на місці – по свистку одну ногу зігнути в коліні, іншу виставити вперед, стопа в сторону.  Зупиняти і передавати підошвою, інша дещо зігнута в коліні.  Удар по нерухомому м’ячу. Відстань від партнера 3м.  Ведення на 2м, відстань від партнера – 4м.  Відстань від стінки – 3м, по 10 ударів кожний.  Ведення на 2м вперед и удар на точність.  Одночасний спосіб  У ході вправи кожний гравець повинен зробити по три ведення м'яча**.** Гравець із м'ячем повинен, контролюючи м'яч, помітити рух партнера Дистанція 2 кроки. Темп повільний.  Слідкувати за правилами. Через кожні 30с гравці міняються ролями.  Кожний повинен повторити вправу 5-6 разів.  Фронтальний метод  Вздовж бічної лінії по зросту.  «забороненій рух» - гра  Підвести підсумок уроку, визначити кращих  Присідання на одній нозі |