**План-конспект уроку фізичної культури**

**з елементами футболу для учнів 9 класу**

**Мета уроку**:

1. Виховувати морально і фізично здорову особистість із почуттям відповідальності за своє здоров’я.

2. Навчити основних елементів техніки гри у футбол

3.Тренувати основні фізичні якості школярів.

4. Профілактика травматизму на уроках футболу.

5. Активізація пізнавального інтересу до уроків фізичної культури.

**Завдання уроку:**

1.Повторити ведення м’яча різними способами.

2.Закріпити удари по м’ячу ногою.

3.Навчити ударам по м’ячу головою.

4.Закріпити технічні елементи в навчальній грі.

**Інвентар:** свисток, секундомір, футбольні м’ячі, кеглі, розмітка на футбольні ворота, сітка на ворота.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **1** | **Підготовча частина** | **8-10хв.** |  |
|  | 1. Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку.  2. Бесіда про запобігання травматизму на уроках футболу.  3. *Вступне слово:* Футбол підкорив серця багатьох людей своєю доступністю і простотою, тому що в футбол може грати кожний. Кожний 25-й житель Землі активно грає в фут­бол — це 240 млн. людей, із них 20 млн. — жінки. До ре­чі, в Китаї жінки грали в футбол вже 2 тис. років тому. Футбол — це буря емоцій від захоплення до повного роз­чарування. Інтерес до футболу настільки високий, що лю­ди придумують все нові й нові види цієї гри. У деяких країнах створили навіть свій особливий футбол — амери­канський, австралійський. Проводиться навіть чемпіонат світу з футболу для роботів. Є багато знаменитих футболь­них клубів, гра яких захоплює болільників.  — Які європейські футбольні клуби ви знаєте? А хто знає футбольні клуби України? (Футболісти, які демонструють найвищу техніку, відмін­ну фізичну підготовку, стають національними героями.  — Яких відомих футболістів ви знаєте?!  А зараз проведемо розминку справжніх футболістів. Це значить, що треба особливу увагу приділити підготовці тих м'язів і частин тіла, на які припадає основне наван­таження  — Які це м'язи і частини тіла?    4.Вимірювання ЧСС за 15с.  5.Організуючі вправи:  - повороти: направо, наліво, кругом;  - перешикування з однієї шеренги в дві та три;  6.Ходьба:  - звичайним кроком;  - на носках;  - на п’ятках;  - на зовнішній стороні ступні;  - на внутрішній стороні ступні;  - у напівприсіді;  - у присіді;  - стрибки у присіді;  7. Біг:  - звичайний;  - з високим підніманням стегна;  - із закиданням гомілки назад;  - приставними правим та лівим боком з імітацією удару по мячу внутрішньою стороною ступні;  - спиною вперед;  8. Вправи на відновлення дихання  9. Вправи для розвитку сили:  - підтягування на перекладині ;  - згинання та розгинання рук в упорі лежачи;  - вправи для розвитку м’язів живота;  10. Вимірювання ЧСС за 15с.  **Основна частина**  1.Ведення м’яча :  - внутрішньою та зовнішньою частинами стопи;  - в парах з передачами один одному;  - з прискоренням;  2. Жонглювання м’ячем.  3. Удари по м’ячу ногою, що котиться:  - з легкого накочування самому собі;  - після передачі партнера;  - після ведення;  4.Удари по м’ячу головою:  - імітація удару по м’ячу;  - з власного накидання у ворота;  - з накидання партнера в руки партнерові;  - імітація удару по м’ячу у стрибку;  - те саме у стрибку;  5. Двохстороння гра із застосуванням вивчених елементів. Учні діляться на дві рівні команди.  **Заключна частина**  1. Шикування  2. Вправи на відновлення дихання  3. Підведення підсумків уроку  4. Вимірювання ЧСС за 15с.  5. Гра ***« Відкритий мікрофон»*** Підбиття підсумків уроку: «Отже, діти, сьогодні на уроці ми були з вами футболістами. - Що нового ви дізнались на уроці?  - Які техніки ведення м’яча в футбол ми вивчили?  - Чим подобається вам футбол?  5. Домашнє завдання | 30с.  1хв.  3 хв.  30с.  1хв.  2хв.  2хв.  30с.  2хв.  30с.  **25-30хв.**  4хв.  3хв.  5хв.  6хв.  12хв.  **5хв.**  30с.  30с.  3хв.  30с.  30с. | Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів  Нагадати про небезпеки під час виконання вправ  Протягом бесіди діти відповіда­ють на запитання вчителя  Чітке виконання команд  Темп повільний  Руки на пояс  Руки на пояс  Руки за голову  Руки на пояс  Руки на коліна  Руки на пояс  Дистанція 2-3 кроки  Темп середній  Стежити за роботою рук та ніг  По 10-15м.  Зберігаючи дистанцію  Дихання глибоке  Слідкувати за правильністю виконання вправ;  Звернути увагу на самопочуття учнів  При веденні намагатися тримати голову так, щоб бачити м’яч і навколишню обстановку  Удари виконуються на силу та влучність  Дивитися на м’яч та стиснути зуби  Удари виконуються середньою частиною лоба  Нагадати про правила  поведінки під час гри  Дихання глибоке  Визначити кращих учнів  Взяти участь у спортивній грі футбол |

