**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 дихання9. 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. Шикування2. Вправи на відновлення дихання3. Підведення підсумків уроку4. 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 учнівНагадати про небезпеки під час виконання вправПротягом бесіди діти відповіда­ють на запитання вчителяЧітке виконання командТемп повільнийРуки на поясРуки на поясРуки за головуРуки на поясРуки на колінаРуки на поясДистанція 2-3 крокиТемп середнійСтежити за роботою рук та нігПо 10-15м.Зберігаючи дистанціюДихання глибокеСлідкувати за правильністю виконання вправ;Звернути увагу на самопочуття учнівПри веденні намагатися тримати голову так, щоб бачити м’яч і навколишню обстановкуУдари виконуються на силу та влучністьДивитися на м’яч та стиснути зубиУдари виконуються середньою частиною лобаНагадати про правила поведінки під час гриДихання глибокеВизначити кращих учнівВзяти участь у спортивній грі футбол |

