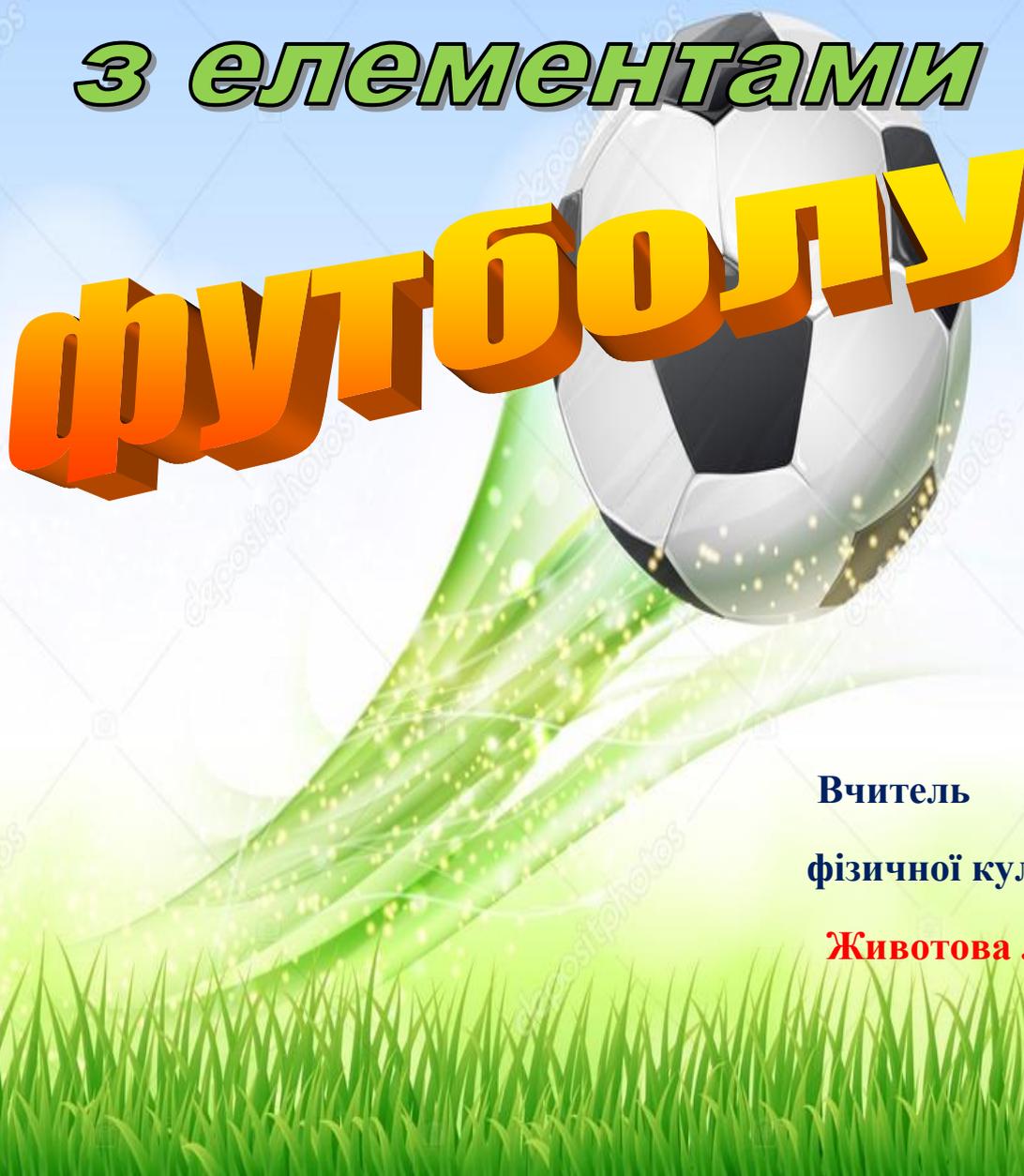


Кіндратівська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів з поглибленим
інформатики та програмування

План - конспект
уроку
фізичної культури
з елементами

футболу



Вчитель

фізичної культури:

Животова Л.В.

План-конспект

урока физической культуры

с элементами футбола в 6 классе

Тема: Футбол

Цель: Способствовать воспитанию у учащихся потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, совершенствовать технику игры в футбол.

Задачи:

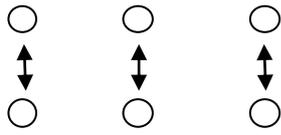
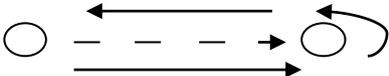
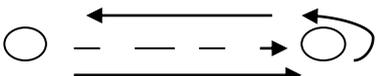
1. Закрепить технику:
 - ведения мяча;
 - остановку мяча подошвой ;
 - удара внутренней стороной стопы.
2. Разучить технику выполнения удара по мячу наружной частью подъёма стопы.
3. Способствовать развитию ловкости, быстроты, координации движения во время игры.
4. Повышать интерес учащихся к урокам физической культуры.
5. Формировать здоровьесохраняющие компетентности.

Инвентарь: футбольные мячи, самодельный тренажёр, свисток, секундомер, плакаты, компьютер.

Место проведения: спортивный зал

Содержание урока	Дозировка	Организационно - методические указания
Подготовительная часть 15 мин		
1. Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока	1 мин	Фронтальный метод. Проверить внешний вид учащегося. Опросить учащихся о самочувствии и готовности к занятиям.
2. Инструктаж БЖД <ul style="list-style-type: none">• К уроку допускаются учащиеся в спортивной форме и спортивной обуви;• Соблюдайте дисциплину, останавливайте товарища, который ее нарушает;• При появлении боли в мышцах, применяйте самомассаж;• Строго выполняйте указания преподавателя;• При выполнении упражнения не задерживайте дыхания, дышите ровно и спокойно, как правило через нос;• Не занимайтесь после приёма пищи;• Коротко стригите ногти;• В местах занятия не сорите;• Во время занятия не держите в карманах никаких предметов,	1 мин	Следить за правильной осанкой учащихся.

<p>особенно колющих и режущих;</p> <ul style="list-style-type: none"> • На одежде не должно быть металлических крючков и пуговиц; • У занимающихся не должно быть никаких украшений и металлических заколок, очков; <p>3. Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Направо!» • «Налево!» • «Кругом!» • Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два (дыхательные упражнения) <p>4. Замер ЧСС за 6 с</p>	2 мин	<p>Следить за четкостью выполнения. Во время поднимания рук представьте, что в руках держите плохое настроение,страх,обиду,разочарование, боль. С опусканием рук стряхните это все. Вы готовы к занятиям?</p>
<p>5. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • На носках • На пятках • На внутренней стороне стопы • На внешней стороне стопы • В полуприседе <p>6. Бег</p>	15-18 м 15-18м 15-18м 15-18м 15-18м	<p>Ходьба в колонну по одному, держать дистанцию до 2 шагов. Следить за дыханием и правильной осанкой. Руки в замок за спиной. Сначала правая рука вверх, затем левая. Руки на поясе Звучит фоновая музыка Темп медленный следить, за дистанцией и дыханием. Темп медленный.</p>
<p>7. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе</p>	2 круга 20-25м	
<p>8. Специальные упражнения футболиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег с высоким подниманием бедра; • Бег с захлестыванием голени; • Скрестным-приставным шагом (левым – правым боком); 	1 мин 20-25м 20-25м 20-25м	<p>Руки вперед Руки за спиной Руки на поясе В колонне по 1 Взять мячи, перестроение с одной шеренги в две, поворотом налево в движении.</p>
<p>9.Ходьба</p>		
<p>10.Общеразвивающие упражнения на месте:</p> <p>1. И.п. – о.с. мяч внизу: 1-наклон головы вперед; 2-назад; 3-влево; 4-вправо;</p> <p>2. И.п. – о.с., мяч перед грудью: 1-2-пружинистые повороты туловища влево; 3-4-вправо.</p> <p>3. И.п.- стойка ноги врозь, мяч сверху: 1-2-пружинистые наклоны туловища влево; 3-4-вправо.</p> <p>4.И.п.- стойка ноги врозь, мяч за головой 1-4-круговые движения туловища влево 5-8- вправо.</p>	5 мин 4-6р 4-6р 4-6р 4-6р	<p>Фронтальный метод. Следить за дыханием. Спина прямая, локти в стороны. Наклон глубокий Прогнуться поглубже Амплитуда движений высокая</p>

<p>4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч за головой 1-4- круговые движения таза влево; 5-8-вправо.</p> <p>5. И.п. о.с. – мяч на коленях 1-4-круговые движения колен влево; 5-8- вправо.</p> <p>6. И.п. - о.с., мяч внизу 1-выпад влево, мяч вперёд 2-и.п. 3-4- то же вправо</p> <p>11.Измерение ЧСС за 6с</p>	<p>4-6р</p> <p>4-6р</p> <p>1 мин</p> <p>30с</p>	<p>Держать мяч крепче.</p> <p>Растяжка подготовит ваши мышцы к игре и улучшит их восстановление после игры. Выпад глубокий</p> <p>Норма 140-160 уд/мин Обратить внимание на учащихся с повышенным ЧСС</p>
<p>Основная часть 25-27мин</p>		
<p>1. Упражнения в парах с футбольным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Остановка мяча подошвой и передача мяча внутренней стороной стопы; • Остановка мяча подошвой и передача мяча наружной частью подъема; <p>• Ведение мяча по прямой с передачей партнеру внутренней стороной стопы;</p> <p>• Ведение мяча по прямой с передачей партнеру наружной стороной стопы;</p> <p>2. Учебная игра мини-футбол.</p>	<p>12 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>12 мин</p>	<p>Работа в парах, один футбольный мяч на двоих. Расстояние между учащимися 9 м., находятся лицом один к одному. По очереди выполняют удары по мячу и остановку.</p>    <p>Следить за дисциплиной, соблюдением правил игры и самочувствием игроков.</p>
<p>Заключительная часть 3-5мин</p>		
<p>3. Построение, упражнения на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>4. Подведение итогов урока</p> <p>5. Замер ЧСС</p> <p>6. Домашнее задание</p> <p>7. Организованный выход из зала</p>	<p>1-3мин</p> <p>30с</p> <p>15с</p> <p>15с</p> <p>30с</p>	<p>Темп медленный. Дыхание правильное. Звучит фоновая музыка.</p> <p>Анализ ошибок, повторение выученных упражнений, самооценка учащихся, отметить лучших учащихся . (норма 80-100 уд/мин) Жонглирование мячом.</p>

Учитель физической культуры: Животова Людмила Васильевна