

План конспект № 14-15
для 5 класу
МОДУЛЬ «Футбол» (1-й РІК ВИВЧЕННЯ;)

Завдання уроку:

- 1) повторити поєднання бігу зі стрибками, зупинками і поворотами;
- 2) навчати ударів зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу;
- 3) навчати маневрування на полі;
- 4) провести рухливу гру на координацію «Виклик»

Інвентар: футбольні м'ячі

Частина уроку	Зміст	Дозу - вання	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (11-12 хв.)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
	Повідомлення завдань уроку.	До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.	1-1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
	Рівномірно-перемінний біг.	2-3 хв	Зберігати дистанцію два кроки.
	Перешікування.	До 30 с	У дві шеренги, розімкнуті на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ у парах	5-5,5 хв	Див. додаток 3
Основна (30-32 хв.)	Поєднання бігу зі стрибками, зупинками і поворотами.	3-4 хв	У колону по одному, дистанція 2-3 кроки, команди подає вчитель голосом.
	Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу.	10-12 хв	Поставити опорну ногу збоку й позаду від м'яча. Нogu, що б'є, повернути носком усередину.
	Маневрування на полі.	6-8 хв	Після замаху нога, що б'є, торкається до нижньої частини м'яча. Поділяється на дії без м'яча («відкривання», відволікання суперника й створення чисельної переваги на окремій ділянці поля) та з м'ячем (ведення, обведення).
	Рухлива гра «Виклик»	8-10 хв	Див. додаток 2
Заключна (3-4 хв.)	Повороти голови праворуч-ліворуч із коротким вдихом збоку.	32 цикли	Вдих носом гучний і короткий.
	Шикування в одну шеренгу.	До 30 с	Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не
	Домашнє завдання.	До 30 с	За зростом біля лінії.
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити кращих