

План конспект № 20-21
для 5 класу
МОДУЛЬ «Футбол» (1-й РІК ВИВЧЕННЯ);

Завдання уроку:

- 1) розвивати спритність у «човниковому» бігу;
- 2) навчати зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні;
- 3) закріпити удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу;
- 4) закріпити ведення м'яча різнимичастинами підйому.

Інвентар: футбольні м'ячі; дерев'яні кубики (5×5 см);

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (11-12 хв.)	Шиккування в одну шеренгу.	До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
	Повідомлення завдань уроку.	До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
	Повороти на місці.	До 30 с	Зберігати поставу.
	Ходьба: звичайним кроком, малим кроком, широким кроком.	1–1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
	Повільний біг.	2–3 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
	Перешикування.	До 30 с	У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ	5–5,5 хв	Див. додаток 3
Основна (30-32 хв.)	«Човниковий» біг 4×11 м.	5–6 хв	Почергово по 3–4 учні. Змагання в забігах.
	Зупинка внутрішньою стороною ступні.	8–10 хв	У парах. Вагу тіла перенести на дещо зігнуту в коліні опорну ногу. Нога, що зупиняє, згинається в коліні та повертається носком зовні, у момент дотику до м'яча вона м'яко відводиться назад, а м'яч залишається біля опорної ноги.
	Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу.	6–8 хв	Почергово в парах. На відстані 6–8 м установити кеглі, в які необхідно влучити м'ячем. Після 2–3 кроків розбігу.
	Ведення м'яча	6–8 хв	Почергово. Змінювати напрямок і швидкість руху довільно
Заключна (3-4 хв.)	Повільний біг.	2–3 хв	У вільному шикванні.
	Шиккування в одну шеренгу.	До 30 с	За зростом біля лінії.
	Домашнє завдання.	До 30 с	
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити кращих