УРОК ФУТБОЛУ

для учнів 5-го класу

**Завдання уроку:**

1)ознайомити з історією виникнення футболу;

2)закріпити техніку ведення та зупинки м’яча підошвою;

3)закріплювати техніку виконання удару внутрішньою стороною стопи;

4) розвивати загальну витривалість;

5) виховувати взаємодопомогу,відповідальність, колективізм.

**Інвентар:** футбольні м’ячі ,таймер,фішки,гімнастичні лави.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частина**  **уроку** | **Зміст** | **Дозування** | | | **Організаційно-методичні вказівки** |
| Основна група | Підгот.гр | Спец.гр |
| Підготовча (14-15 хв.) | 1.Шикування.Привітання. | До 30с |  |  | Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів та їх самопочуття. Перевірити правильність постави |
| 2.Повідомлення завдань уроку | До  1 хв |  |  | Мотивація до навчальної діяльності |
| 3.Різновиди ходьби(на носках, на п’ятках,на зовнішньому боці тступні, у присіді,із підскоками) | 1-2  хв. |  |  | Стежити за правильною поставою учнів |
| 4.Різновиди бігу(із високим підніманням стегна,із закиданням гомілки,приставним кроком правим(лівим)боком, із прискоренням,із зупинками за свистком і зміною напрямку руху, рівномірний біг) | 2-3  хв. |  |  | Виконують вправи в русі. Учні з низькою фізичною підготовленістю ходять по маленькому колу(коли стомляться) |
| 5.Загальнорозвивальні вправи на місці | 5-6  хв |  |  | Проводить найкращий учень |
| Основна (25-27 хв) | 1.Теоретичний матеріал | 5-6  хв |  |  |  |
| 2.Гра «Усі до капітана» | До 30с |  |  | Шикування. Розрахунок на 1-5-й.Учитель призначає 5 учнів капітанами і розставляє їх у різних місцях зали.За сигналом учителя учні шикуються в колону по одному за своїм капітаном. |
| 3. робота на «станціях»: |  |  |  | Кожна команда працює на «станці» 2 хв. Потім за сигналом вчителя учні переходять до наступної «станції» |
| 1-ша - «Я - найсильніший» |  |  |  | Кожен учень виконує по 15 присідань,ю 15 піднімань тулуба із положення лежачи в положення сидячи та 10 згинань і розгинань рук в упорі лежачи. |
|  | 2-га – «Знайка» |  |  |  | Учні відповідають на запитання , що містяться на картках |
| 3-тя – «Біля стінки» |  |  |  | Учні розташовуються на відстані 5-10 м від стіни і по черзі виконують удари з місця, намагаючись, щоб м’яч летів прямолінійно. Для цього ступню ноги,що виконує удар, необхідно розвернути перпендикулярно до лінії польоту м’яча. |
| 4-та – «Пострибайка» |  |  |  | Стрибки зі скакалкою різними способами |
| 5-та – «Проведи м’яч» |  |  |  | Кожному учню слід провести м’яч між 5-6 фішками «змійкою» на відстань 10-12 м, повернутись у такий самий спосіб назад і передати м’яч наступному учневі |
| 4.гра «Стоп-бол» |  |  |  | Кожна команда складається з 4-5 гравців, які повинні передати м’яч із рук в руки. Бігати з м’ячем і торкатися інших гравців заборонено. Завдання гравців: звільнитися від опіки суперника, отримати пас і передати відкритому гравцеві своєї команди. Гра триває, поки команда не набере 10 передач. Потім м’яч передають іншій команді. |
| Заключна (3-5 хв) | 1.Шикування в колону по одному | До  30 с |  |  |  |
| 2.Ходьба з вправами на відновлення дихання. | 1-2 хв. |  |  | Дистанція – 2 кроки, темп повільний. |
| 3. Підбиття підсумків | 1-2 хв. |  |  | Повідомити правильні відповіді. Відзначити найкращі команди Виставити оцінки. |
|  | 4.Залишення місця занять | До 1 хв. |  |  | В колону по одному. |