***Тема***. Фізична підготовка футболістів. Вправи на психомоторику. Ведення м’яча.

***Завдання***:

* Ознайомити учнів з вправами на психомоторику та пересування футболіста з м’ячем;
* Навчати техніці ведення м’яча та зупинці за допомогою спеціальних естафет;
* сприяти розвитку спеціальних навичок футболіста;
* виховувати позитивне ставлення до уроку фізкультури та гри у футбол

***Обладнання:*** свисток, секундомір, футбольні мячі, стійки, гімнастичні палиці, скакалки, приладдя для упору лежачи, кільця, буклет «Футбол».

***ХІД УРОКУ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Зміст уроку*** | ***Дозування*** | ***ОМВ*** |
| ***Підготовча частина 10 хв.*** | | |
| **І.Організація**  - Шикування  - Привітання, рапорт  - Повідомлення завдань уроку  **ІІ. Стройові вправи**  праворуч   * ліворуч * кругом   - ліворуч  - клас, за направляючим в обхід по залу, звичайним кроком, руш.  **ІІІ. Ходьба та її різновиди**   * звичайним кроком * на носочках * на п’ятах * на зовнішній стороні стопи * на внутрішній стороні стопи * на пів присівши * присівши повністю * звичайним кроком   **ІV. Біг та його різновиди**  - звичайним бігом  - з високим підніманням стегна  - з закиданням стоп назад  - з вистрибуванням на кожний крок  - приставним правим  - приставним лівим  - звичайним бігом  - звичайним кроком  - вправи на відновлення дихання.  **V. Комплекс ЗРВ в русі.**  В.п. – руки перед грудьми,  1 -2 - відведення зігнутих рук назад, 3 -4 – відведення прямих.  В.п. – руки всторони,  1 -4 – кругові оберти рук вперед,  5 – 8 – назад.  В.п. – руки до плечей,  1 – 4 – кругові оберти в плечових суглобах вперед,  5 – 8 – назад.  В.п. – руки «в замок»  1 -2 – повороти тулуба в ліву сторону,  3 – 4- вправу.  В.п. – руки «в замок»  1 – 2- виконуємо випад лівою ногою вперед, повертаючись у ліву сторону,  3 – 4 – зміна положення вправо.  В.п. – руки «в замок»  1 – 2- виконуємо випад лівою ногою вперед, підіймаємо руки вгору та прогинаємося в спині,  3 – 4 – зміна положення вправо.  В.п. – руки на поясі.  1 – доторкаємося пальцями рук лівої ноги, 2 – правої ноги, 3- обох,  4 – в.п. В.п. – руки вперед.  1 – доторкаємося лівою ногою до правої руки,  2 – в.п.,  3 – доторкаємося правою ногою до лівої руки, 4 – в.п. |  |  |
| ***Основна частина 10 хв.*** | | |
| **І. Вправи на психомоторику футболіста**  **-** учні шикуються у дві колони на протилежних сторонах майданчика для виконання вправ по коловій системі.  - за сигналом вчителя перші учні , які стоять в колонах починають рухатися виконуючи наступні завдання:  1- рух по кільцях;  2 – рух приставним кроком між палицями;  3 – рух стрибками через палиці;  4 – пересування коридором;  5 – пересування між стійками;  6 – рух по кільцях.  **ІІ. Пересування футболіста з м’ячем.**  **-** учні залишаються у вихідних положеннях, перші два учні в колонах беруть м’ячі. За сигналом вчителя перші учні, які стоять у колонах починають рухатися і виконувати наступні завдання:  1 **–**пересування з м’ячем по кривій лінії між кільцями;  2 – рух між палицями.  3 – передача на хід, оббігання палиць;  4 – пересування з м’ячем по коридору;  5 – пересування між стійками;  6 – пересування по кривій між кільцями.  - перешикування  **ІІІ. Вправи з загальної підготовки футболіста.**  **-**Хлопчики виконують упор лежачи на спеціальному приладді.  -Дівчатка стрибка на скакалці довільним способом.  **ІV. Естафети для удосконалення техніки пересування та ведення м’яча.**  -учні шикуються у три колони.  1. Учні, які стоять першими у колонах за сигналом вчителя починають рухатися у бік фішок. Обводять фішки рухаються до обручів у яких зупинивши м’яч починають рухатися до стійок, оббігши стійки повертаються назад, забирають м’яч, обводять фішки і передають його наступному.  2. За сигналом учені пересувається до фішок, обводять їх, пересуваються до барєра , виконують передачу через барєр на хід , оббігають підбирають м’яча і біжать до стійки оббігши її повертаються назад.  3. За сигналом учні біжать до обручів, залишивши м’яч в середині, продовжують рух до обруча з м’ячем, який знаходиться далі. Підібравши м’яч біжать до стійки обводять її і повертаються назад виконуючи теж саме.  **V. Рухлива гра «Вільний обруч».**  На майданчику розміщуються на підлозі обручі. Учні розташовуються в середині, окрім ведучого, який знаходиться з боку. За сигналом учні повинні перебігти до іншого обруча. | C:\Users\Администратор\Desktop\Рисунок1.jpg | C:\Users\Администратор\Desktop\Рисунок2.jpg  C:\Users\Администратор\Desktop\Рисунок2.jpg |
| ***Заключна частина 10 хв.*** | | |
| - Релаксація.  Дівчатка і хлопчики стають у коло взявшись за плечі і пригадують цікаві моменти уроку. Після того дружньо вигукують «МИ МОЛОДЦІ» і шикуються в одну шеренгу.  - Підведення підсумків,  - За активність учні отримують буклети.  -Домашнє завдання:  «Опрацювати зміст буклету». |  |  |