***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.jpgC:\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». |  |  |