

План-конспект уроку з фізичної культури

"Як козаки футбол грали"

2 клас



План-конспект уроку з фізкультури

Тема уроку: Футбол.

Мета: сприяти зміцненню здоров'я учнів та розвивати інтерес до гри в футбол.

Завдання:

1. Удосконалити техніку ведення м'яча внутрішньою частиною ступні та зупинки м'яча підошвою.
2. Закріпити техніку удару по м'ячу зовнішньою частиною ступні.
3. Сприяти розвитку спритності та швидкісно-силових якостей учнів.

Інвентар: м'ячі, мікрофон(олівець), кеглі, ворота, картки з буквами.

Місце проведення: спортивний зал школи.

Хід уроку

№ пор.	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
І. Підготовча частина (15 хв.)			
	Учні заходять до залу під звуки маршу.		Козацький марш.
1	Шикування, привітання, рапорт, повідомлення завдань уроку. Техніка безпеки на уроці.	1 хв.	У шеренгу, звернути увагу на зовнішній вигляд.
2	Бесіда про футбол. (метод "Мікрофон") Стройові вправи. (повороти праворуч, ліворуч, перешикування)	3 хв.	Протягом бесіди діти швидко відповідають на запитання вчителя
3	<i>Загальнорозвиваючі вправи з м'ячем в русі</i> 1. Ходьба на носках, м'яч унизу: 1 — м'яч вперед; 2 — вгору; 3 —	3 хв.	В обхід, у колону по одному, з м'ячем у руках. Руки прямі, дистанція один

	вперед; 4 — в. п. 2. Ходьба на п'ятках, м'яч за голову: 1 — м'яч вперед; 2 — в. п.; 3 — 4 — те саме 3. В. п. — ходьба, м'яч перед грудьми: 1 — нахил вперед до правої ноги; 2 — в. п.; 3 — 4 — те саме, до лівої 4. В. п. — нахил уперед, м'яч біля правої ступні: 1 — 4 — ходьба випадами, м'яч кистю котимо між ногами, «вісімкою» 5. Ходьба в повному присіді, м'яч вперед 6. Стрибки в повному присіді, м'яч за голову 7. Стрибки приставним кроком правим боком, колові оберти м'яча вправо 8. Те саме, лівим боком 9. Біг з високим підйомом стегна, м'яч вперед 10. Біг з закиданням гомілок вперед, м'яч за голову 11. Ходьба, відновлюючи дихання.		крок один від одного Фронтальний метод М'ячем дістати до носка правої, лівої ноги Дистанція два кроки Глибокий випад Спина і руки прямі Спина пряма Руки прямі, при кожному кроці коліно торкається м'яча, з максимальною частотою і амплітудою
4	Загальнорозвиваючі вправи на місці з м'ячем, м'яч у руках 1. В. п. — о. с, м'яч унизу: 1 — нахил голови вперед; 2 — те саме, назад; 3 — 4 — те саме, вправо, вліво 2. В. п. — о. с, м'яч перед собою: 1 — підкинути м'яч перед собою вгору, плеснути в долоні перед собою, за спиною, спіймати м'яч; 2 — те саме 3. В. п. — ноги нарізно, м'яч угору: 1 — коловий оберт тулуба праворуч; 2 — в. п.; 3 — 4 — те	6 хв.	з максимальною амплітудою М'яч підкидати не дуже високо Руки прямі

	саме, ліворуч 4. В. п. — о. с, м'яч унизу: 1 — випад правою вперед, м'яч покласти на підлогу; 2 — в. п. без м'яча; 3 — 4 — те саме, з лівої ноги, взяти м'яч 5. В. п. — упор сидячи, права нога в сторону: 1 — 4 — стрибком зміна положення ніг 6. В. п. — те саме, права нога назад: 1 — 4 — стрибком зміна положень ніг 7. В. п. — м'яч між ногами, руки на пояс 1 — стрибок уперед; 2 — в. п.; 3 — 4 — те саме, ліворуч, праворуч 8. Те саме, по два стрибки.		3 опорою на м'яч Нога пряма
5	Спеціальні вправи футболіста для контролю м'яча 1. Наступити на м'яч зверху правою ногою, котити його вперед-назад стопою 2. Те саме, лівою ногою 3. Те саме, але котити ліворуч-праворуч перед собою правою ногою. 4. Те саме, лівою ногою. 5. Те саме, навколо себе ліворуч, праворуч. Перешикування в колону по три. Назва команд.	2 хв.	Невеликим поштовхами, стопу від м'яча не відривати Правою, лівою ногою трохи відривати ногу від м'яча Внутрішню, зовнішню сторони
II. Основна частина (21 хв.)			
1	Естафети з елементами футболу Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи між кеглями.	4 хв.	Ігровий метод діяльності учнів.
2	Передача м'яча від капітана до команди.	3 хв.	Пояснення умов естафети.
3	Ведення м'яча в повний присід.	4 хв.	Спостерігати за правильністю виконання естафети.

4	Цікавий футболіст	3 хв.	Учні стають на четвереньки і ведуть м'яча головою.
5	Удари на точність	3 хв.	Шикуються навпроти воріт.
6	Склади слово	4 хв.	Як козаки футбол грають!
III. Заключна частина (4-5 хв.)			
1	Шикування в одну шеренгу.	30 с.	Біля лінії старту.
2	Ходьба з виконанням вправ на відновлення дихання. Гра «Козаки-футболісти». Питання-відповіді.	2 хв.	Темп середній. Гра відбувається під час ходьби у повільному темпі.
3	Підведення підсумку уроку.	1 хв.	Похвала та зауваження.
4	Організований вихід зі спортивного залу.	30 с.	Під музичний супровід

Додаток

Гра “Козаки-футболісти”

1. Що означає слово “Футбол”
2. Який м'яч важчий: футбольний, волейбольний, гандбольний або баскетбольний?
3. Як називається взуття для гри у футбол?
4. Яка тривалість гри у футбол?
5. Як називаються шкарпетки від футбольної форми футболіста?
6. Який розмір футбольного поля?
7. Яка найпопулярніша команда в Україні?
8. Скільки гравців в основному складі кожної футбольної команди?
9. Що означають жовта і червона картки, показані суддею гравцеві?
10. Яких ви знаєте відомих футболістів?





