

Харківська область, Балаклійський район ,  
Борщівський навчально-виховний комплекс  
(загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – дошкільний заклад)  
Балаклійської районної ради Харківської області

Конспект уроку  
фізичної культури для учнів 5 класу

Футбол

Бережна Людмила  
Олександрівна,  
учитель фізичної культури  
Борщівського навчально-  
виховного комплексу  
спеціаліст вищої категорії,  
старший учитель



2017 рік

**Тема: « Футбол».**

**Мета уроку:**

1. Освітня :

- реалізувати комунікативну функцію з фізичного виховання;

2. Оздоровча :

-сприяти розвитку координації рухів , правильній поставі, силі рук, м'язів черевного пресу, гнучкості, швидкості, спритності .

3.Виховна :

-формування морально-вольових якостей та почуття патріотизму.

**Завдання уроку:**

1. Закріпити навички з ведення м'яча, зупинки м'яча на місці підшвою, правою і лівою ногами, зупинки м'яча підшвою в русі.


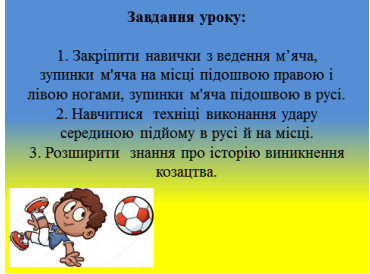


2. Навчитися техніці виконання удару серединою підйому в русі й на місці.


3. Розширити знання про історію виникнення козацтва.

**Обладнання:** футбольні м'ячі, секундомір, фішки, мультимедійна презентація.

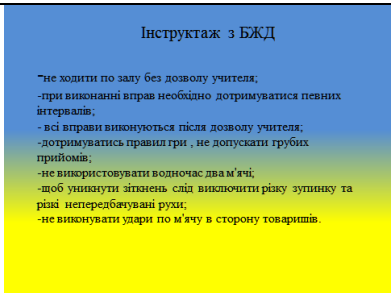


**Методи навчання:** ігровий, метод змагання, наочний, метод вправи, робота в групах.

**Міжпредметний зв'язок:** історія України .

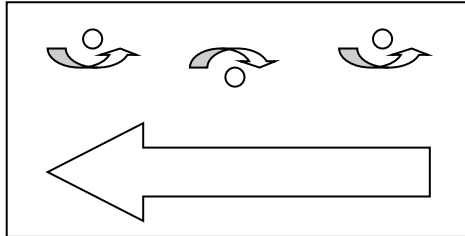
Зміст уроку		Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		Осн.г р.	Пі дг. гр.	СМГ	
<b>I. Підготовча частина 15 хв.</b>					
1.	Організований вхід до спортивної зали	30с.	30с.	30с.	
	Шикування	40с.	40с.	40с.	Звернути увагу на інтервал та рівняння у шерензі
	<p>Здача рапорту . Повідомлення теми, мети і завдань уроку. <b>Учитель:</b> «Сьогодні наш урок фізкультури незвичайний у ньому будуть елементи присвячені історії нашої рідної країни – України, а саме нашим далеким славетним предкам – козакам! І тому девізом нашого уроку буде вислів: «Доки буде Україна, доти будуть козаки». А давайте, згадаємо хто ж такі козаки? Де вони жили, чим займалися? (бесіда). <b>Учитель:</b> Отже зараз ми уявімо себе козаками тобто покажемо свої вміння, спритність, кмітливість , витривалість. Перед початком воєнних дії козаки звичайно розминалися, вони швидко бігали, виконували різні силові вправи і слідували за своїм здоров'ям .</p>	1хв.	1хв.	1хв.	<p>Зосередити увагу учнів на темі і завданнях уроку.</p>  <p>Слайд 1</p>  <p>Слайд 2</p>  <p>Слайд 3</p>  <p>Слайд 4. Підрахувати ЧСС. Зробити</p>
	Вимірювання ЧСС за 10 сек. (зручним способом)	60с.	60с.		

				аналіз.
<b>1. Стрйові вправи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Повороти: <ul style="list-style-type: none"> <li>Право-руч!</li> <li>Кру-гом!</li> <li>Ліво-руч!</li> </ul> </li> </ul>	20с. 2р. 2р. 2р.	20с. 2р. 2р. 2р.		Звернути увагу на попередню і виконавчу команди. На рахунок «1» учні виконують поворот, на рахунок «2» - приставляють ногу. Руки при поворотах – притиснуті, утримувати правильну поставу. Чіткість виконання.
<b>2. Різновиди ходьби:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>навшпиньках;</li> <li>на п'ятах;</li> <li>на внутрішньому та зовнішньому боці стопи;</li> <li>у напівприсіді, в повному присіді;</li> <li>стрибками в широкому кроці, з підскоками.</li> <li>спортивна ходьба.</li> </ul>	60с 10м. 10м. 10 м 10м. 10м 10м.	60с. 10м. 10м. 10 м 10м. 10 м 10 м		Вправи виконувати по команді учителя.  Дотримуватися дистанції .  Слідкувати за поставою.  Стежити за правильним виконанням.
<b>3. Різновиди бігу:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>з високим підняттям стегна;</li> <li>з закиданням гомілки назад;</li> <li>приставними кроками лівим і правим боком;</li> <li>з прискореннями, із зупинкою по свистку і зміною напрямку руху.</li> </ul>	60с. 15 с. 15с. 15 с. 15 с.	60с 15 с. 15с. 15 с. 15 с.		Дотримуватись дистанції у колоні, не затримувати дихання.  Вправи виконувати за сигналом. Утримувати дистанцію.  Дихання глибоке, повне, не затримувати
<b>4. Комплекс вправ зі скакалками:</b> <b>Вправа 1.</b> В.П – О.С : скакалка внизу, складена вчетверо (Мал. 1). 1 – руки вгору; 2 – піднятися на носки, прогнутися і потягнутися – вдих; 3-4 – в.п. – Видих. <b>Вправа 2.</b> В.П : ноги на ширині плечей, скакалка внизу, складена вдвічі (Мал. 2). 1 – руки вперед в сторони, поворот	5-7 хв.	5-7 хв.		 <p>Слайд 5.</p> <p>При русі рук вгору дивитися на скакалку. Руки прями, скакалка натягнута.</p>

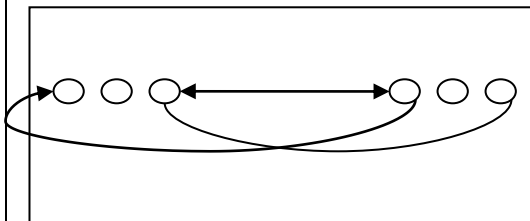
<p>тулуба вправо; 2 – В.П.; 3- те саме з поворотом вліво. 4 – В.П. <b>Вправа 3.</b> В.П. ноги нарізно на скакалці; скакалку тримати вільно за кінці (Мал.3). 1 – нахил вліво, ліва рука, згинаючись, натягує скакалку – видих; 2 – випрямитися, опускаючи ліву руку вниз – вдих; 3-4 – те ж в інший бік.</p> <p><b>Вправа 4.</b> В.П.: ноги разом; скакалка за головою, складена вчетверо, руки до плечей (Мал. 4). 1-3 – нахил вперед, руки вперед – видих; 4 – випрямитися, відводячи плечі назад, – вдих. В.П.</p> <p><b>Вправа 5.</b> В.П.; скакалка внизу, складена вчетверо (Мал. 5). 1-2 – переступити через скакалку; 3-4 – В.П.; 5-6 – те ж іншою ногою.; 7-8 В.П.</p> <p><b>Вправа 6.</b> В.П.: сидячи, із зігнутими ногами; скакалка на підлозі збоку (Мал.6). 1-2 – поворот кругом обличчям до скакалки, в упорі стоячи на колінах; 3-4 – тим же способом повернутися у В.П.</p> <p><b>Вправа 7.</b> В.П.: ноги разом; скакалка за спиною. Біг на місці стрибками з лівої ноги на праву, обертаючи скакалку вперед (Мал.7).</p>				<p>Під час повороту плечі не опускає, ноги з місця не зрушувати. Дихання довільне, без затримки.</p> <p>При нахилах ноги не згинати, голову не опускає і тулуб не повертати, вага тіла розподілити рівномірно на ноги.</p> <p>При нахилі ноги не згинати. Амплітуду рухів збільшувати поступово.</p> <p>Під час виконання вправи потрібно піднімати коліно високо, при цьому дуже низько не нахилитися.</p> <p>При повороті спиратися на прями руки.</p> <p>Кілька стрибків через скакалку виконуються з правої ноги, а потім з лівої. Спину тримати прямо, голову не опускає, вправу виконувати без напруги. Після стрибків перейти на ходьбу.</p>
<p><b>5. Ходьба з виконанням вправ на відновлення дихання:</b> 1-4 Руки через сторони вгору – вдих; 5-8 В.п. – видих</p>	<p>30с.  2-3р.</p>	<p>30с.  2-3р.</p>		<p>Утримувати поставу, дихання не затримувати</p>
<b>II Основна частина. 25 хв.</b>				

<p><b>1. Інструктаж з БЖД</b>  <b>Учитель.</b> У козаків була сувора дисципліна і ми теж повинні дисциплінованими і дотримуватися певних правил. Тож до вашої уваги інструктаж з БЖД.</p>	40с.	40с.	 <p>Слайд 6.</p>
<p><b>2. Вимірювання ЧСС за 10 сек. (зручним способом)</b></p>	50с.	50с.	<p>Підрахувати ЧСС. Зробити аналіз.</p>  <p>Слайд 7.</p>
<p><b>3. Учитель:</b> Наші предки, так же як і ви дуже люблять гру у футбол, вони у свій вільний час грали в цю стародавню спортивну гру. Але для того, щоб гарно грати у футбол необхідно добре володіти технікою ведення м'яча. А зараз згадаємо техніку з ведення м'яча, зупинки м'яча на місці підшвою правою і лівою ногами, зупинки м'яча підшвою в русі.</p>	60с.	60с.	<p>Виконання вправ з ведення м'яча, зупинки м'яча на місці підшвою правою і лівою ногами, зупинки м'яча підшвою в русі.</p> <p>Вправи виконувати по команді учителя в парах, трійках.</p>
<p><b>4. Змагання-естафета .</b></p> <p>Клас розділити на 2 команди по 9-10 чоловік (1 м'яч на команду).</p> <p>-Ведення м'яча по прямій зовнішньою частиною стопи до стіни, розворот, м'яч у руки не брати, ведення м'яча назад.</p> 	3-4 хв	3-4 хв	<p>Ведення м'яча виконують під час бігу ударами один за другим по м'ячу. Удари ці повинні бути такими, щоб м'яч відскакував на бажану відстань уперед. При веденні намагайтеся тримати голову так, щоб бачити м'яч і навколишню обстановку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• По прямій лінії м'яч вести зовнішньою частиною підйому.</li> <li>• При веденні м'яча між</li> </ul>

-Ведення м'яча між фішками: 1 гравець веде м'яч до стіни, м'яч залишає біля лінії, назад рухається звичайним бігом. Другий гравець уперед біжить звичайним бігом, а назад веде м'яч між фішками.



- Зустрічна естафета . Зупинка м'яча підошвою. Зупинка підошвою у русі, з ударом по м'ячу серединою підйому.



## 2. Навчальна гра у міні-футбол.

- Поки хлопці грають, дівчата відповідають на запитання з історії українського козацтва. (Запитання підготувати на картках заздалегідь).
- Потім дівчата грають у міні-футбол, а хлопці відповідають на запитання з історії України.

3-4  
хв

3-4  
хв

3-4  
хв

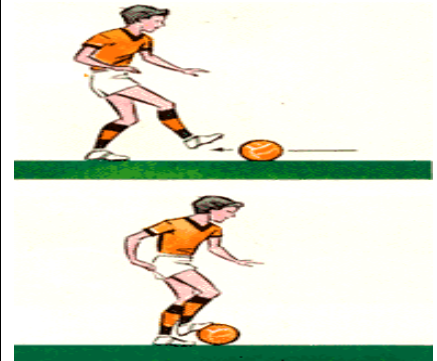
3-4  
хв

7-10  
хв

7-10  
хв

фішками м'яч треба вести внутрішньою частиною підйому.

Для цього необхідно виставити назустріч м'ячу ногу так, щоб м'яч торкнувся підошви. Ступня у цей момент повернута вгору. Тулуб повинен бути нахилений вперед.



Слайд 8.

Удар серединою підйому – найголовніший!  
Зупинивши м'яч, необхідно зігнути ногу, відвести її трохи назад, різким рухом направити ногу до м'яча. Нога, проводжаючи м'яч, випрямлятиметься.  
Серединою підйому можна посилати м'яч в будь-якому напрямі, з різною силою і точністю



Слайд 9.

**Заключна частина 5 хв.**

3.	<p>1. Шикуння у шеренгу.</p> <p>2. Повільний біг.</p> <p>3.Вправи для відновлювання дихання.</p> <p>4.Вимірювання ЧСС</p> <p>5. Підведення підсумків уроку. Сьогодні на уроці ми побували на острові Хортиця , намагались справжніми козаками: спритними , кмітливими.</p> <p>6. Домашнє завдання. Вивчити комплекс вправ з футбольним м'ячем .</p>	30с.	30с.	30с.	<p>Музичний супровід (козацький марш)</p> <p>Вправи виконувати за командою вчителя.</p> <p>Дотримуватись дистанції.</p> <p>Оцінити роботу учнів на уроці</p>
----	---	------	------	------	--



### Картки з запитаннями з історії України

У якому столітті виникло козацтво? (Кінець 15 – початок 17 століття)	Яку назву мали козацькі прапори? (Корогви)	Що було ознакою влади Гетьмана? (Булава)
Якою була військова організація Запорізької Січі? (Полк, сотня, курінь, кіш)	Назвіть військові звання в Запорізької Січі? (Полковник, гетьман, сотник, курінний, кошовий, отаман, осавул)	Що входило до озброєння козаків? (Самопали, Рушниці, пістолети, шаблі, списи, луки, стріли, гармати)
Як називалися козацькі військові човни, які використовувалися під час набігів на Туреччину? (Чайки, байдарки)	Перерахуйте одяг, який носили козаки. (Свита, жупан, шаровари, кунтуш, сорочка)	Назвіть козацьких отаманів, яких ви знаєте. (Сірко, Сагайдачний, Полуботок, Хмельницький)