Урок №

Мета: Формування здорового способу життя

Варіативний модуль: Футбол

Завдання уроку: 1. Повторити техніку стрибків з імітуванням удару головою

 2. Закріпити техніку жонглювання м’ячем

 3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, стрибучості

 4. Виховувати почуття колективізму та взаємовиручки

 Дата:

Місце проведення: спортивний зал

Інвентар: м’яч футбольний , фішки , секундомір 

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиниуроку | Зміст уроку | Дозування | Загально-методичні вказівки |
| І12 хв.Футбольний м'яч Adidas Finale 18 Competition | Спортивний одяг і ... | **Підготовча частина**1. Шикування, вітання, вимірювання частоти серцевих скорочень за 6 сек.2. Правила техніки безпеки3. Відмітка відсутніх4. Завдання уроку5. Ходьба- на носках;- на п’ятках;- на внутрішній стороні стопи;- на зовнішній стороні стопи6. Біг- по діагоналі;- змійкою;- з закиданням гомілки;- з високим підніманням стегна7. Загальнорозвиваючі вправи на місці:1) В.п. руки на поясі ноги нарізно. 1- нахил голови вперед 2- нихил голови назад 3- нахил голови вправо 4- нахил голови вліво2) В.п. руки на поясі ноги на ширині плеч. 1-4 кругові оберти головою вправо 5-8 кругові оберти головою вліво3) В.п. руки до плеч ноги нарізно 1-4 кругові оберти руками вперед 5-8 кругові обертируками назад4) В.п. руки до гори ноги нарізно 1-4 кругові оберти руками вперед 5-8 кругові оберти руками назад5) В.п. ліва рука вгору ноги нарізно, на кожен рахунок зміна положення рук6) В.п. руки на поясі ноги нарізно 1-нахил тулуба вперед 2 -нахил тулуба назад 3- нахил тулуба вліво 4- нахил тулуба вправо7) В.п. руки на поясі ноги нарізно 1- нахил тулуба до лівої ноги 2- нахил тулуба до середини 3- нахил тулуба до правої ноги 4- В.п.8) В.п. руки перед грудьми ноги нарізно 1- поворот тулуба праворуч 2- поворот тулуба ліворуч 3-4 те ж саме9) В.п. о.с. 1- присід руки вперед 2- В.п. 3-4 те ж саме10) В.п. руки на поясі 1- випад правою ногою вперед 2- В.п. 3-4 те ж саме лівою ногою11) В.п. руки на поясі 1- випад правою ногою в сторону 2- В.п. 3-4 те ж саме лівою ногою12) В.п. о.с. 1-4 стрибки на правій нозі 5-8 стрибки на лівій нозі | 1 хв.1 хв.1 хв.1 хв.2 хв.1 коло1 коло1 коло1 коло2 хв.1 раз2 рази1 раз1 раз4 хв.4 рази4 рази4 рази4 рази4 рази4 рази4 рази4 рази4 рази4 рази4 рази4 рази | Звернути увагу на зовнішній вигляд учнівЗавдання звільненим від занять («суддями») – проаналізувати і оцінити в кінці урокуФронтальний методРуки на поясі, розправити плечі, дивитись впередРуки на плечі Дистанція два крокиФронтальний методРуки зігнуті в ліктях Дистанція два крокиРуки на поясіРуки за головоюПерешикування з однієї шеренги в три.Нахили робити повільно, без різких рухівРобити повільно, без різких рухівРуки від плеч не відриватиАмплітуда виконання вправи максимальна, руки в ліктях не згинати Нахили тулуба максимальні ноги в колінах не згинатиНамагатися руками доторкнутися підлогиРуки тримати паралельноП'ятки від підлоги не відриватиПід час випаду одна нога випрямляється повністюСпину тримати рівноСтрибки максимальні |
| ІІ28 хв.Футбольний м'яч Adidas Finale 18 Competition | Спортивний одяг і ... | **Основна частина****Вимірювання частоти серцевих скорочень за 6 сек.**1**. Стрибок з імітуванням удару головою** Після невеликого розбігу гравець стрибає вгору і, відхиливши голову вліво, різким рухом тулуба і голови вправо робить удар головою по верхній частині м’яча, спрямовуючи його вгору (вниз). Після удару учень приземляється.Готуючись до удару, учень ставить трохи зігнуті в колінах ноги в положення короткого кроку, руки піднімає в сторони,погляд спрямовує на м’яч. Поступово тулуб відхиляється назад, ноги дедалі більше згинаються в колінах, руки піднімаються вище.**1.Уважно слідкуй за м'ячем,** який летить. Стань так, щоб знахо­дитися просто під ним. Перед ударом трохи нахили тулуб назад, потім різким рухом бий по м'ячу.**2.Троє гравців стають** трикутником. Перший гравець посилає м'яч другому, другий відбиває його головою, третій ловить.  **3. Підкинь м'яч над собою,** легко вдар по ньому серединою лоба так, щоб м'яч летів угору. Повтори 20 ~ 25 разів. Далі роби декілька ударів поспіль. Намагайся тримати м'яч. **2. Жонглювання м’ячем**  **1. Злегка відкрийте м'яч.**Відкрийте з футбольного м'яча трохи повітря, щоб він менше пружинив. Його так буде легше контролювати, і він не покотитися далеко, якщо ви промахнетеся. **2. Тримайте м'яч перед собою на рівні грудей.**Киньте його на землю, і нехай він відскочить від землі в повітря. Коли м'яч почне знижуватися після відскоку, підкиньте його ногою назад у повітря і зловіть руками. Спробуйте підкидати його вашу домінуючою ногою до рівня живота або грудей. Спробуйте бити по м'ячу верхньою стороною ступні, тримаючи її під невеликим кутом вгору. **3. Тримайте коліна злегка** зігнутими. Це допоможе вам краще контролювати м'яч. Ступня небьющей ноги повинна стійко стояти на землі.**Жонглювання колінами** **1.  Підніміть одне коліно** так, щоб воно було перпендикулярно тілу. Це зробить ваші стегна плоскими. М'ячем набагато легше жонглювати, коли він відскакує від плоскої поверхні.Спробуйте жонглювати колінами (або, вірніше, стегнами) тільки після того, як ви освоїли набивати м'яч ступнями. Жонглювання колінами поліпшить ваші навички жонглювання. Це також дозволить вам краще управляти м'ячем.  **2. Тримайте м'яч у руках над** стегном. Дайте м'ячу впасти на середню частину стегна. Якщо ви відіб'єте м'яч колінною чашечкою, то він гарантовано полетить дуже далеко. **3. Жонглюйте колінами**Почніть ловити м'яч руками. Практикуйтеся, поки не навчитеся контролювати напрямок і висоту відскоку м'яча. Потім тренуйтеся з іншим стегном.**3. Навчальна гра**У матчі беруть участь лише дві команди. Кількість гравців з кожної сторони обмежується одинадцятьма з урахуванням воротаря. Єдиним снарядом вважається м'яч. Польові гравці мають право контролювати і бити по ньому тільки ногами, за винятком викидання ауту. Правила воротаря у футболі трохи відрізняються. Голкіпери можуть ловити м'яч руками, але утримувати снаряд у повітрі заборонено більше 6 секунд. | 9 хв. 20 раз20 раз20 раз9 хв.20 раз20 раз20 раз20 раз20 раз20 раз10 хв. | Груповий методТехніка безпекиПоказ вчителемЗа сигналом інструктораПомилки виправляє інструкторВиявити найактивнішихУдари по м'ячу головою є ефективним засобом ведення гри. Вони використовуються як при завершальних ударах, так і для передач партнерові. Удари виконуються без стрибка й у стрибку. У процесі гри в основному використовуються удари середньою і бічною частиною чола.**1.** Атакувати м'яч з відкритими очима та закритим ротом.https://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/2rik/u06.files/image001.jpghttps://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/2rik/u06.files/image001.jpg**2.** Троє гравцівhttps://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/2rik/u06.files/image002.jpghttps://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/2rik/u06.files/image002.jpg3 **3.** Підкинути м'яч над собоюhttps://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/2rik/u06.files/image003.pnghttps://disted.edu.vn.ua/media/images/asia/football/2rik/u06.files/image003.pngЗакріпленняТехніка безпекиГруповий методПоказ вчителемВиявити найактивнішихЗа сигналом інструктора1. Juggle a Soccer Ball Step 2 Version 2.jpg

Juggle a Soccer Ball Step 3 Version 2.jpg1. **Juggle a Soccer Ball Step 3 Version 2.jpg**
2. **Juggle a Soccer Ball Step 4 Version 2.jpg**

**1.**Juggle a Soccer Ball Step 12.jpg Ступня не повинна бути розслабленою. Тримайте її під кутом.**2**. Juggle a Soccer Ball Step 13.jpg**3.**Juggle a Soccer Ball Step 15.jpgТехніка безпекиЗмагальний методПрактика суддівстваÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ Ð¿Ð¾Ð»Ðµ ÑÑÑÐ±Ð¾Ð»ÑÐ½ÐµПокриття повинно бути у вигляді газону, або штучного або натурального. Поле має форму прямокутника. Ширина (лінія воріт) може бути від 64 до 75 м, довжина – від 100 до 115 м відповідно.  |
| ІІІ5 хв.Футбольний м'яч Adidas Finale 18 Competition | Спортивний одяг і ... | **Заключна частина**1. Ходьба2.Шикування, вимірювання частоти серцевих скорочень за 6 сек.3. Домашнє завдання | 2 хв.2 хв.1 хв. | На встановленняОцінка за урокНахил тулуба вперед із положення сидячи |