

**План конспект № 16-17**  
**для 5 класу**  
**МОДУЛЬ «Футбол» (1-й РІК ВИВЧЕННЯ;)**

**Завдання уроку:**

- 1) розвивати швидкісно-силові здібності у стрибках;
- 2) навчати зупинки м'яча подошвою;
- 3) повторити удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу;
- 4) провести навчальну гру

**Інвентар:** футбольні м'ячі; лави

Частина уроку	Зміст	Дозу -вання	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (11-12 хв.)	Шикування в одну шеренгу.	До 1 хв	За зростом біля лінії. Привітання.
	Повідомлення завдань уроку.	До 1 хв	Перевірити наявність учнів.
	Повороти на місці.	До 30 с	Зберігати поставу.
	Ходьба: звичайним кроком, на зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок.	1-1,5 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
	Повільний біг.	1-2 хв	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
	Перешікування.	0,5-1 хв	У дві шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ у парах	5-5,5 хв	Див. додаток 3
Основна (30-32 хв.)	Різновиди стрибків: ••на двох ногах на місці; ••з однієї на другу; ••з поворотом на 90 °.	3-4 хв	Фронтально одночасно. Між виконанням — ходьба. Не згинаючи ніг у колінах і відштовхуючись тільки стопою.
	Зупинка м'яча подошвою.	6-8 хв	У парах. Нога, що зупиняє м'яч, дещо зігнута в коліні, виноситься назустріч м'ячу. Носок піднімається, п'ята опускається, утворюючи похилий дах. Під час зіткнення з м'ячем нога за рахунок згинання у коліні відводиться назад, м'яко притискаючи м'яч до землі, а тулуб відводиться дещо вперед.
	Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу.	6-8 хв	У парах на відстані 6-8 м. У момент удару нога закріплена в гомілковостопному суглобі. Тулуб дещо нахилений уперед.
	Навчальна гра	10-12 хв	За спрощеними правилами, використовуючи вивчені прийоми
Заключна (3-4 хв.)	В. П. — сидячи на лаві. Зробити вдих, зігнути ноги, руки на колінах. Напружити живіт, м'язи рук і ніг. Тримати напруження протягом 5-6 с, «упустити» руки, випрямити ноги.	32 цикли	У повільному темпі фронтально одночасно.
	Шикування в одну шеренгу.	До 30 с	За зростом біля лінії.
	Домашнє завдання.	До 30 с	
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити кращих