

**План конспект № 22-23**  
**для 5 класу**  
**МОДУЛЬ «Футбол» (1-й РІК ВИВЧЕННЯ;)**

**Завдання уроку:**

- 1) розвивати спритність у жонглюванні м'ячем;
- 2) прийняти норматив із ударів м'яча на точність;
- 3) повторити вкидання м'яча на дальність;
- 4) провести навчальну гру

**Інвентар:** футбольні м'ячі;

Частина уроку	Зміст	Дозування	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.	1-1,5 хв	Зберігати поставу.
	Ходьба: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук.	2-3 хв	По колу в колону по одному, дистанція 2 кроки.
	Повільний біг.	До 30 с	Зберігати стрій, не обганяти одне одного.
	Перешікування.	5-5,5 хв	У чотири шеренги, розімкнути на відстань витягнутих рук.
	Комплекс ЗРВ у парах	До 1 хв	Див. додаток
Основна (30-32 хв.)	Жонглювання м'ячем.	3-4 хв	У кожного — м'яч, в індивідуальному темпі.
	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів із відстані 7 м.	10-12 хв	Почергово по двоє. У гандбольні ворота або в задану половину футбольних воріт. Х.: 1 або жодного влучення — 2 — 3 — 4-5. Д.: жодного влучення — 1 — 2 — 3-5.
	Вкидання м'яча на дальність з розбігу.	4-5 хв	У парах, відстань 10-15 м. Заносити м'яч за голову і не допускати вкидання однією рукою.
	Навчальна гра	10-12 хв	Використовуючи вивчені прийоми
Заключна (3-4 хв.)	Ходьба зі зміною темпу.	2-3 хв	Зміна темпу — за сигналом учителя.
	Повороти голови праворуч-ліворуч із коротким вдихом збоку.		Вдих носом гучний і короткий. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не затягувати.
	Шикування в одну шеренгу.	До 30 с	За зростом біля лінії.
	Домашнє завдання.	До 30 с	
	Підбиття підсумків	До 30 с	Відмітити кращих