

У НОМЕРІ:

Знаменні дати 2

Редакційна сторінка

II онлайн-фестиваль «Школа на сцені»
у рамках інтернет-марафону.
Відкриваємо нові можливості
офлайн- та онлайн-навчання 4

Мій досвід

Калінчук Н. В.

План-конспект уроку з легкої атлетики
для учнів 7-го класу 6

Шалар О. Г., Сапронова Ю. В.

Урок футболу. 7-й клас 10

Планування

Давлетова А. В.

Тематичне планування
з фізичної культури (бадмінтон)
у 5-му класі. 2020—2021 н. р. 14

Давлетова А. В.

Календарне планування
з фізичної культури (бадмінтон)
у 5-му класі
на I семестр 2020—2021 н. р. 16

Методична допомога (бланки)

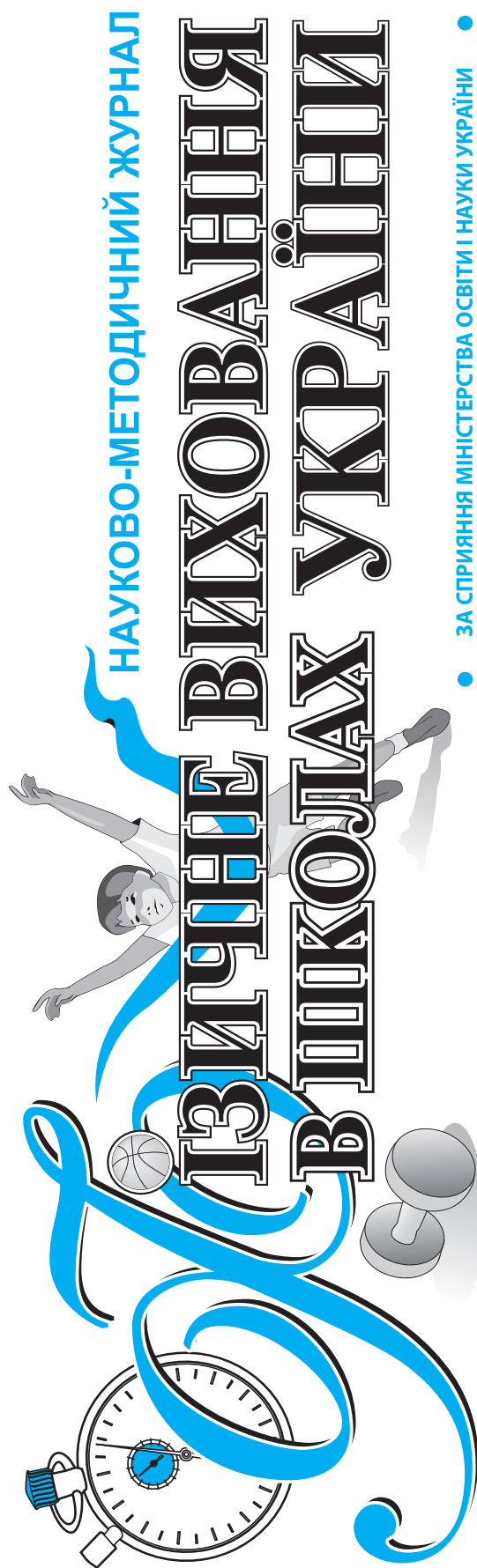
Давлетова А. В.

Методичні бланки (за модулями) 19

Вкладка

Ільницька Г. С.

Популярна енциклопедія спорту
ФРІЗБІ 12-1



• ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ •

№ 10 (142) жовтень 2020 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

УРОК ФУТБОЛУ. 7-й клас

О. Г. Шалар, Херсонський державний університет;

Ю. В. Сапронова, Великопетиська ЗОШ № 1 Херсонська обл.

Завдання уроку:

1. Закріплення техніки передачі м'яча внутрішньою стороною стопи та зупинки підошвою, ведення м'яча вивченими способами.
2. Сприяння розвитку в учнів швидкісних якостей та спритності.
3. Формування позитивного ставлення до занять з футболу.
4. Спонування дітей до самостійного заняття спортом.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: футбольні м'ячі, свисток, ворота, фішки, ноутбук, екран, проєктор, координаційна драбина, секундомір, маніжки.

Тип уроку: навчально-тренувальний.

Очікувані результати

Учні повинні знати	Учні повинні вміти
Як контролювати свій стан здоров'я, рахуючи ЧСС	Виконувати удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи та зупинку підошвою

ХІД УРОКУ

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (14 хв)		
1. <i>Організований перехід</i> до місць занять	30 с	Дистанція — до 0,5 м. До місця шиккування йти в колону по одному стройовим кроком
2. <i>Шиккування</i> в одну шеренгу, привітання. <i>Повідомлення завдань уроку</i>	1 хв	Вишикуватися в одну шеренгу. Звернути увагу на зовнішній вигляд, поцікавитись самопочуттям. Наголосити, що за якісне виконання вправ та теоретичних відповідей учні будуть отримувати кольорові наліпки. Звернути увагу учнів на мультимедійний екран Завдання на урок повідомити, пояснити. Звернути увагу на згуртованість і узгодженість виконання
<i>Вправа «Асоціативний куц»:</i> • футболіст; • команда; • футбол	1 хв	Учні озвучують свої асоціації, що у них виникають зі словами, запропонованими вчителем
3. <i>Техніка безпеки на уроці</i> • Слухати уважно вчителя, виконувати вправи лише за сигналом або командою вчителя; • дотримувати інтервалу і дистанції, під час розминки не обганяти одне одного; • виконувати вправи чітко, не заважати іншим виконувати вправи; • перед виконанням передачі переконатися, що партнер готовий до прийому м'яча; • завжди розраховувати силу удару; • контролювати напрямок польоту м'яча	1 хв	Звернути увагу дітей на те, що дотримання правил з техніки безпеки на уроці дасть змогу уникнути важких травм, зберегти здоров'я та поліпшити працездатність
4. Вимірювання ЧСС за 6 с	15 с	Виділити спеціальними наліпками учнів із ЧСС більше ніж 9 уд/хв
5. <i>Ходьба</i> праворуч в обхід спортивної залю	10 с	Дистанція — два кроки
6. <i>Різновиди ходьби:</i> • на носках; • на п'ятках;	1 хв	Дистанція — 1 м. Темп виконання повільний. Руки підняті вгору, потягнутися, перевести погляд на кінчики пальців.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<ul style="list-style-type: none"> • на зовнішній стороні стопи; • на внутрішній стороні стопи 		<p>Руки за голову, дотримувати правильної постави. Руки в сторону. Учні перешиковуються з колони по одному в колону по двоє через середину</p>
<p>7. Біг та його різновиди:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рівномірний біг; • з високим підніманням стегна; • із закиданням гомілки назад; • приставним кроком, правим боком; • приставним кроком, лівим боком; • схресними кроками (правим та лівим боком); • спиною вперед; • дріб'язковий крок на місці; • прискорення 	4 хв	<p>Біг через середину зали. Дотримувати дистанції 1—2 м. Вдих носом, видих — 3—4 кроки. Руки на пояс. Хлопці виконують вправу до кінця зали, а дівчата — до середини</p>
<p>8. Ходьба для відновлення дихання</p>	30 с	<p>Руки через сторони — вгору, затримати подих на 3—4 с, руки опустити вниз — видих</p>
<p>9. Комплекс загальнорозвивальних вправ на координаційній драбині.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання одного кроку в кожному квадраті + прискорення до фішки. 2. Виконання кроку в кожному квадраті правим та лівим боком + прискорення до фішки. 3. Забігання, розбігання приставним кроком у кожний квадрат + прискорення до фішки. 4. Стрибки в кожний квадрат правою ногою, а потім — лівою + прискорення до фішки. 5. Стрибки в кожний квадрат двома ногами + прискорення до фішки 	3 хв	<p>Хлопці виконують до кінця, а дівчата із середини драбини і до фішки. Індивідуальний підхід до навантаження учнів (учні підготовчої групи, ЧСС яких перевищує норму, виконують вправи до середини майданчика)</p>
<p>10. Вправи на відновлення дихання та розтягування:</p> <ul style="list-style-type: none"> • випад уперед; • на один крок торкнутися правою рукою правої стопи, на другий крок — лівої; • на один крок — колові обертання правою ногою, а другий крок — лівою 	2 хв	<p>Темп виконання повільний. Вдих глибокий — руки вгору, видих повільний — руки вниз через сторони. Спина пряма. Коліна рівні</p>
<p>11. Повторний замір ЧСС за 6 с</p>	30 с	<p>Звернути увагу на учнів з ЧСС більше 14 уд/хв</p>
Основна частина (27 хв)		
<p>Підготовчі вправи до ведення, передач та зупинки м'яча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В. п. — о. с. 1 — носком лівої ноги ледь торкнутися м'яча; 2 — зміна положення ніг; 3—4 — те саме. <i>Після кожного виконання вправи — дріботливий біг на місці.</i> 2. В. п. — стоячи на правій нозі, ліва в упорі носком на м'яч. 1—4 — перекачування м'яча від носка до п'яти, не відриваючи стопу від м'яча; 	<p>4 хв 8—10 р. 8—10 р.</p>	<p>Індивідуальний підхід до навантаження учнів (учні з ЧСС вище норми додаткові вправи не виконують) М'яч не повинен зрушити з місця. Ноги згинати в колінах. Постійний контроль м'яча, не допускати втрати контролю.</p>

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>1—4 — зміна ніг, виконати те саме. Після кожного виконання вправи — дріб'язковий біг на місці.</p> <p>3. В. п. — ноги на ширині плечей, м'яч — поміж ніг, ближче до правої. 1—7 — легкі поштовхи м'яча внутрішніми частинами стопи; 8 — зупинка підшвою правої ноги</p> <p>4. Те саме, але м'яч ближче до лівої ноги</p>	6—8 р.	М'яч постійно контролювати. Не допускати втрати контролю
<p>Спеціальні вправи в парах для закріплення ведення, передач та зупинки м'яча.</p> <p>1. Ведення м'яча. Перший учень здійснює ведення м'яча, рухаючись вперед. Інший виконує роль захисника, відходячи поступово назад приставними кроками. Дійшовши до зазначеного місця, учень з м'ячем віддає передачу. Після цього працюють у зворотному порядку.</p> <p>2. Передачі та зупинки м'яча підшвою в русі. Перший учень із просуванням уперед здійснює передачі м'яча. Другий, рухаючись спиною назад, виконує зупинку м'яча підшвою і відходить далі назад. Перший учень, підійшовши до м'яча, знову виконує передачу. Пройшовши дистанцію 9 метрів, учні міняються ролями</p>	4 хв 2 р. 2 р.	Відеопоказ вправ на мультимедійному екрані. Здійснювати контроль за м'ячем. Не відпускати його далі ніж 50 см. Відстань між учнями — не більше 1—1,5 м. Запропонувати учням указати характерні труднощі під час ведення м'яча. виправити типові помилки. Передачі виконувати внутрішньою частиною стопи. Темп виконання середній. Запропонувати учням указати характерні труднощі під час передач та зупинок м'яча та коли використовується ці технічні елементи в грі
<p>Закріплення передачі м'яча внутрішньою стороною стопи та зупинки підшвою.</p> <p>1. Передачі м'яча в парах. Учні розташовані одне до одного обличчям на відстані 9 м. Перший учень виконує передачу м'яча внутрішньою частиною стопи, інший виконує зупинку підшвою і т. ін.</p> <p>2. Передачі м'яча в четвірках. Учні розташовані одне до одного обличчям на відстані 9 м. Перша пара учнів одночасно виконує передачу м'яча другій парі, міняються місцями. Друга пара виконує зупинку м'яча, передачу та переміщення так, як і перша пара</p>	3 хв 3 хв	Відеопоказ вправ на мультимедійному екрані. Передачі виконувати точні. Диференційований підхід до виконання вправи (залежно від фізичної підготовки учні можуть коригувати дистанцію між партнерами). Передачі виконувати внутрішньою стороною, зупинки підшвою. Диференційований підхід до виконання вправи (залежно від фізичної підготовки учні можуть коригувати дистанцію між партнерами)
<p>Закріплення ведення м'яча вивченими способами, передачі та зупинки.</p> <p>Робота в парах.</p> <p>1. Учні розташовані обличчям одне до одного на відстані 9 м. Перший учень виконує ведення м'яча до центра, виконує зупинку та передачу м'яча партнерові, повертається на місце спиною вперед. Другий виконує дріб'язковий біг на місці, доки не отримає передачу, а потім те саме.</p> <p>2. Учні розташовані обличчям одне до одного на відстані 9 м. Перший учень виконує ведення м'яча до партнера, обходить його. Повертаючись назад, виконує зупинку біля фішки та передачу партнерові. Другий виконує дріб'язковий біг на місці, доки не отримає передачу, а потім те саме.</p>	3 хв 3 хв	Ведення виконувати внутрішньою, зовнішньою частиною стопи або носком. Постійно контролювати м'яч. Диференційований підхід до виконання вправи (залежно від фізичної підготовки учні можуть коригувати дистанцію між партнерами). Ведення виконувати внутрішньою, зовнішньою частиною стопи або носком. Постійно контролювати м'яч. Диференційований підхід до виконання вправи (залежно від фізичної підготовки учні можуть коригувати дистанцію між партнерами)

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Рухлива гра на закріплення ведення м'яча: <ul style="list-style-type: none"> • один гравець; • двоє гравців 	3 хв	У кожного учня є футбольний м'яч, за свистком ведуть м'яч залом в різні сторони, потім за сигналами вчителя: на «1» — учні зупиняють м'яч стопою; на «2» — коліном; на «3» — присідають на м'яч; на «4» — хлопці роблять упор лежачи, а дівчата — зупиняються і м'яч затискають між ногами. Згодом учні об'єднуються у пари, беруться за руки і роблять усе те саме
<i>Навчальна гра за спрощеними правилами</i>	4 хв	Дівчата грають на одній половині зали, а хлопці — на іншій за правилами «Чесна гра»
Заключна частина (4 хв)		
1. <i>Шикування, ходьба</i> залом.	1 хв	Темп виконання повільний. Вдих глибокий — руки вгору, видих повільний — руки вниз через сторони
2. <i>Шикування</i> в одну шеренгу. <i>Підбиття підсумків уроку:</i> <ul style="list-style-type: none"> • відмітити кращих учнів; • поцікавитись, чи сподобалось учням на уроці, який саме вид роботи сподобався найбільше; • уточнити, які завдання були поставлені на уроці та чи були виконані вони протягом уроку 	1 хв	Відмітити кращих учнів. Поставити оцінки. Залучати учнів до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі
<i>Рефлексія:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Я дізнався ... • Зрозумів ... • Навчився ... • Найбільші труднощі відчував ... • Я не вмів, а тепер умію ... 	1 хв	
3. <i>Домашнє завдання</i> Учням пропонують на вибір два комплекси вправ на вдосконалення технічної та спеціальної фізичної (швидкісних якостей) підготовки футболіста (додаток 1)	30 с	Особистісно орієнтовний підхід: відповідно до показаних результатів на уроці поради учням відповідні комплекси. Учні обирають собі варіант домашнього завдання
4. Повторне вимірювання ЧСС за 6 с	15 с	Поцікавитися самопочуттям учнів. Звернути увагу на учнів з високою ЧСС на початку уроку. Норма — 12 ударів
5. <i>Організований вихід</i> із місця заняття	15 с	Рухаючись протиходом, учні плескають одне одного по долонях. У колону по одному

Додаток 1. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Комплекс 1 Вправи на вдосконалення технічної підготовки	Комплекс 2 Вправи на вдосконалення фізичної підготовки (швидкісних якостей)
<p>Перед виконанням комплексу необхідно виконати розминку!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В. п. — стоячи, права нога на м'ячі в упорі стопою. Виконати зміну ніг (20 р). 2. Передачі м'яча в стіну правою та лівою ногою з 3—5 м, зупинка підшвою (6—8 р). 3. Удари м'ячем у ціль з 7—9 м правою та лівою ногою (по 10 р.) 	<p>Перед виконанням комплексу необхідно виконати розминку!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Біг із максимальною швидкістю 2—3 підходи по 30 с. Відпочинок між підходами — 1 хв. 2. Дріботливий біг (8—12 м); 2—3 підходи. Відпочинок між підходами — 1 хв. 3. Імітація рухів рук, як під час бігу з максимальною швидкістю (20—30 с) 2—3 підходи. Відпочинок між підходами — 1 хв

