**План-конспект уроку фізичної**

**культури. 11 клас**

***Модуль:* *Футбол***

 **Бульбін В.О.**

 **вчитель фізичної культури**

 **Скалатської ЗОШ І-ІІІ ст.**

 **Скалатської міської ради**

 **спеціаліст вищої категорії,**

 **старший вчитель**

***Завдання:***

1. Удосконалити техніку ведення м’яча правою-лівою ногами (носком) і техніку удару внутрішньою частиною підйому по рухомому м’ячу в двосторонній навчальній грі.
2. Сприяти розвитку координації і швидкості.
3. Виховувати дисциплінованість і працелюбність.

***Урок удосконалення***

***Місце проведення:*** футбольний майданчик.

***Інвентар:*** футбольні м’ячі, фішки, свисток, футбольні жилетки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ***Зміст уроку*** | ***Дозу-******вання*** | ***Організаційно-методичні вказівки*** |
| **21Підготовча частина(12 хв.)** |
| 12345 | * Шикування.
* Рапорт.
* Повідомлення завдань.
* Стройові вправи: повороти на місці, перешикування з однієї шеренги у дві.
* Загально-розвиваючі вправи в парах :
1. В.п.- ноги нарізно, взятись за руки. 1-2-руки вверх через сторони, 3-4-В.п.
2. В.п.- ноги нарізно, взятись за руки. Почергове перетискання рук партнера.
3. В.п.- ноги нарізно, руки на плечах.1-нахил вліво, 2-В.п., 3-нахил вправо, 4-В.п.
4. В.п.- ноги нарізно, взятись за руки. Почергові викрути вправо- вліво.
5. В.п.- ноги разом, руки на плечах. 1- випади вліво-вправо.
6. В.п.- ноги нарізно, руки на плечах. Присідання.
7. В.п. - О.с. спиною до партнера. Нахил вперед підняти партнера на спину.
8. В.п. - присісти, руки на плечах. Вистрибування на прямі ноги.
 | 1 хв.1 хв.1 хв.9 хв.8-10р 8-10р8-10р6-8 р.8-10р8-10р8-10р6-8 р. | Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів і самопочуття.Виконувати синхронно.Не заплющувати очі.Правильна постава.Руки прямі.Не сутулитися. Перевіряю навантаження по ЧСС.Учні, віднесені до СМГ впр. 6, 7 і 8 не виконують. |
| 21**Основна частина (28 хв.)** |
| 6789 | 1. Рухлива гра “М’яч у команді”. Дві команди змагаються між собою в утримуванні м’яча передачами впродовж певного часу. Перемагає команда, яка тримає м’яч довше.

Безымянный1. Гравець після ведення виконує передачу партнеру, одержує від нього передачу і наносить удар по воротах внутрішньою стороною підйому (після виконання вправи підносить м’яч партнеру для наступної передачі).
2. Поділ класу на 3 групи.
* Двостороння навчальна гра з використанням вивчених прийомів.

  -Повторне пробігання 30 м на швидкість.* Гра «День і ніч»

- Біг в повільному темпі з переходом на ходьбу. | 6 хв.6 хв. 20хв. 4 хв.1хв | Поділ на дві групи: хлопці і дівчата Використовуються футбольні жилетки.М’яч втрачено після доторкання його суперникомЗвертати увагу на правильність ви- конання вивче- них прийомів.Дівчата вико- нують простіші вправи:* ведення, передачі м’яча на місці.
* почергові удари по нерухомому м’ячу

*Учні, віднесені до СМГ виконують ведення, передачі м’яча на місці. Допомагають в суддівстві і заміряють ЧСС в окремих учнів*Для позначення команд викорис- товуються фут- больні жилетки. Звертати увагу на техніку бігу. |
| **Заключна частина (5 хв.)**21 |
| 10 | * Вправи на розслаблення та увагу (виконувати вправи, які вчитель озвучує, а не ті, які показує).
* Підведення підсумків уроку, виставлення оцінок
* Домашнє завдання: Удосконалювати зупинку м’яча у різні способи.
* Організоване залишення місця занять
 | 1хв. 2хв1хв. 1хв | Акцент на видих.Виконувати повільноВідмітити найактивніших, оцінити діяльність учнів. У колону по одному. |