**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ**

**ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 7-ГО КЛАСУ.**

**Модуль: Футбол.**

**Бульбін В.О.**

**вчитель фізичної культури**

**Скалатської ЗОШ І-ІІІ ст.**

**Скалатської міської ради**

**спеціаліст вищої категорії,**

**старший вчитель**

**Завдання уроку:**

**1**. Закріпити техніку удару по м’ячу внутрішньою стороною стопи та зупинку м’яча підошвою.

**2.** Повторити ведення м’яча різними способами.

**3.** Ознайомити з технікою фінта „відходом” з переносом ноги через м’яч.

**4.** Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Інвентар: футбольні м’ячі, фішки.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Тривалість уроку: 45 хвилин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | зміст уроку | Дозуван ня | організаційно-методичні вказівки |
| **І. Підготовча частина (13-15 хв.)** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, рапорт, повідомлення завдань уроку.Техніка  безпеки на уроці. Організований перехід до місця занять. | 1 хв. | У шеренгу, звернути увагу на зовнішній вигляд. Нагадати про правила безпеки під час уроку. |
| 2 | Бесіда про футбол | 2хв | Футбол підкорив серця багатьох людей своєю доступністю і простотою, тому що в футбол може грати кожний.  Кожний 25-й житель Землі активно грає в фут­бол - це 240 млн. людей, із них 20 млн. — жінки. До ре­чі, в Китаї жінки грали в фут-бол вже 2 тис. років тому.  Футбол — це буря емоцій від захоплення до повного роз­чарування. Інтерес до  футболу настільки висо-кий, що лю­ди придумують все нові й нові види цієї гри.  У деяких країнах створили навіть свій особливий футбол — амери­канський, австралійський.Проводиться  навіть чемпіонат світу з футболу для роботів.Є бага-то знаменитих футболь­них клубів, гра яких захоплює болільників.  - Які європейські футбольні клуби ви знаєте? А хто знає футбольні клуби України?  (Футболісти, які демонстру-ють найвищу техніку відмін­ ну фізичну підготовку стають національними  героями.  - Яких відомих футболістів ви знаєте?!  А зараз проведемо розминку справжніх футболістів. Це значить, що треба особливу  увагу приділити підготовці  тих м'язів і частин тіла, на які припадає основне наван­таження  - Які це м'язи і частини тіла?  Протягом бесіди діти відпо- відають на запитання вчителя. |
| 3 | Загальнорозвиваючі вправи з м’ячем в русі:  1. Ходьба на носках, м'яч унизу:  2. Ходьба на п'ятках, м'яч за голову:  3. Ходьба в повному присіді, м'яч вперед  4. Стрибки в повному присіді, м'яч за голову 5.Стрибки приставним кроком правим боком, колові оберти м'яча вправо  6.Те саме, лівим боком  7. Біг;  8. Біг з високим підійманням стегна, м'яч вперед ;  9. Біг з закиданням гомілок , м'яч за голову  10.Ходьба, м'яч перед грудьми:  11.В. п. — нахил уперед м'яч біля правої ступні: ходьба випадами, м'яч кистю котимо між но­гами, «вісімкою»  12.Ходьба,відновлюючи дихання.  1 — м'яч вперед;  2 вгору; 3-вперед; 4 в.п.   1 — м'яч вперед; 2 -в.п.; 3 – 4 — те саме  1 — нахил вперед до правої ноги; 2 — в. п.; 3 — 4 — те саме, до лівої  Загальнорозвиваючі вправи на місці з м’ячем,  м’яч у руках  **1.** В. п. — о. с, м'яч унизу: 1 — нахил голови вперед; 2 — нахил назад; 3 —4 — те саме, вправо, вліво  **2**. В. п. — о. с, м'яч перед  собою: 1 — підкинути м'яч перед собою вгору, плеснути в до­лоні перед собою, за спиною, спіймати м'яч; 2 — те саме  **3.** В. п. — ноги нарізно, м'яч угору: 1-коловий оберт тулуба праворуч; 2 -в. п.; 3 — 4 — те саме, ліворуч  **4.** В. п. — о. с, м'яч унизу:  1 — випад правою вперед, м'яч покласти на підлогу; 2 — в. п. без м'яча; 3 — 4 — те саме, з лівої ноги, взяти м'яч  **5.**В. п. — м'яч між ногами, руки на пояс  1- стрибок уперед; 2в.п.; 3 — 4 — те саме, ліворуч, праворуч  **6.** Те саме, виконуючи по два стрибки. | 5хв  6-8 р.  6-8 р  6-8 р  6-8 р  6-8 р  6-8 р | В обхід, у колону по одному, з м'ячем у руках.  Руки прямі, дис­танція один крок один від одного  Фронтальний метод     Дистанція два кроки  Руки прямі, при кожному кроці коліно торкається м'яча,   з максимальною частотою.  Глибокий випад          М'яч підкидати не дуже високо      Руки прямі |
| **ІІ. Основна частина (23-25 хв.)** | | | |
| **4** | **1.Закріпити техніку удару по м’ячу внутрішньою стороною стопи та зупинку** **м’яча підошвою.**  - Передача м’яча внутрішньою стороною стопи. Зупинка підошвою.  - Передача м’яча внутрішньою стороною стопи після ведення.  **2.Повторити ведення м’яча різними способами.**  Естафети з веденням :  - Навпроти кожної команди на відстані 20 м стоїть капітан з м’ячем. За сигналам капітан виконує удар по нерухомому м’ячу з місця першому зі своєї команди і біжить в кінець колони, партнер, зупиняючи м’яч підошвою, веде м’яч до фішки і виконує передачу наступному учневі і біжить у кінець колони.Пермагає команда яка закінчить першою естафету.  - Обведення фішок:  Учні розташовані в колону по одному, у першого м’яч, на відстані 15м розташовані 4 фішки (відстань між фішками 1,5м). За сигналом учень веде м’яч, обводить фішки і назад вертається з веденням мяча по прямій. Те ж саме виконує наступний учень.Виграє команда яка першою закінчить естафету.  **3.Ознайомити з техні-кою фінта „відходом”, з переносом ноги через м’яч.**  **-**  Імітувати „фінт” з нерухомим м’ячем.  - виконувати «фінт» після ведення м’яча  - виконувати «фінт» в парі (один учень імітує відбирання мяча, інший виконує «фінт»).  **4Двостороння навчаль на гра.** | 4хв  2хв  2хв  6 хв  3хв  3хв  6хв  8хв | Поєднувати зупинки і удари по м’ячу без ведення. В парах відстань 12-15м  Звернути увагу на постановку опорної ноги.  Ведення здійснюється несильними ударами по м’ячу правою, лівою ногою.  Ведення виконувати різними способами  Кожен учень має обводити фішки. Слідкувати щоб учні не порушували правил естафети.  Заснований на несподіваній і швидкій зміні напрямку руху. Під час атаки суперника спереду застосовується ухід випадом. Набли­жуючись до суперника, на відстані 1,5—2 м від нього, поштовхом правої ноги виконується широкий випад ліворуч-уперед. Після реакції суперника і його переміщення у бік випаду слід різким поштовхом лівої ноги зробити крок праворуч. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м’яч посилається праворуч-уперед Якщо суперник атакує ззаду, застосовується фінт «відходом» з переносом ноги через м’яч.  Нагадати учням правила гри, та про техніку безпеки під час гри. |
| **ІІІ. Заключна частина (4-5 хв.)** | | | |
| 5 | 1.Шикування в одну шеренгу.  2. Гра на увагу „Клас”  3.Підведення підсумку уроку.  4. Домашнє завдання:  5.Організований перехід до школи. | 30с  3хв  1хв  30с | За зростом  По команді ”Клас” учні виконують вправи і навпаки, якщо не було слова «клас», не виконують вправи. Хто помилився робить крок у перед  Відзначити кращих учнів.  Виконувати стрибки дістаючи будь який високо підвішений предмет. |