**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.Технікабезпеки 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 вперед4. Стрибки в повному присіді, м'яч за голову 5.Стрибки приставним кроком правим боком, колові оберти м'яча вправо6.Те саме, лівим боком7. Біг;8. Біг з високим підійманням стегна, м'яч вперед ;9. Біг з закиданням гомілок , м'яч за голову10.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 передсобою: 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 пояс1- стрибок уперед; 2в.п.; 3 — 4 — те саме, ліворуч, праворуч **6.** Те саме, виконуючи по два стрибки.                     | 5хв6-8 р.6-8 р6-8 р6-8 р6-8 р6-8 р | В обхід, у колону по одному, з м'ячем у руках. Руки прямі, дис­танція один крок один від одногоФронтальний метод  Дистанція два крокиРуки 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.** | 4хв2хв2хв 6 хв3хв3хв6хв8хв | Поєднувати зупинки і удари по м’ячу без ведення. В парах відстань 12-15мЗвернути увагу на постановку опорної ноги.Ведення здійснюється несильними ударами по м’ячу правою, лівою ногою.Ведення виконувати різними способамиКожен 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. | 30с3хв1хв30с | За зростомПо команді ”Клас” учні виконують вправи і навпаки, якщо не було слова «клас», не виконують вправи. Хто помилився робить крок у передВідзначити кращих учнів.Виконувати стрибки дістаючи будь який високо підвішений предмет. |