**Конспект уроку**

**фізичної культури , 8 клас**

**Модуль «Футбол»**

**Бульбін В.О.**

 **вчитель фізичної культури**

 **Скалатської ЗОШ І-ІІІ ст.**

 **Скалатської міської ради**

 **спеціаліст вищої категорії,**

 **старший вчитель**

 **Місце проведення**: спортивний майданчик. **Мета уроку**: Виховувати потребу в учнів у систематичних заняттях фізичною культурою і свідомого ставлення до зміцнення свого здоров’я. Розвивати стійкий інтерес до занять футболом. Створювати умови щодо виховання морально-вольових якостей: сили волі, витримки, самовладання, дисциплінованості, впевненості у своїх силах.

 **Завдання уроку:** 1) Повторити техніку жонглювання м’ячем, та різновиди ведення м’яча. 2) Закріпити техніку відволікаючих дій (фінтів) «перенесенням ноги через м’яч», «випадом» та «ударом ногою» з прибиранням м’яча під себе. 3) Сприяти розвитку координації рухів, спритності, та швидкісно-силових здібностей . 4) Виховувати витримку, дисциплінованість, сміливість.

Інвентар та обладнання: футбольні м’ячі, свисток, фішки, 2 комплекти футбольних жилеток, секундомір.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина уроку | Зміст | Дозу-вання | Організаційно-методичні вказівки |
| **Підго-товча****14-15хв** | 1.Організований перехід на спортивний майданчик. Шикування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку. 2.Інструктаж із техніки безпеки під час проведення уроку. 3. Перевірити ЧСС | 1хв30сЗа 6с | Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.Всі вправи виконувати за командою вчителя, дотримуватись дисципліни та правил гри.В нормі 80-90уд.хв. |
|  4.Стройові вправи на місці - повороти ліворуч, праворуч, кругом. | 1хв | Стежити за правильною поставою та чітким виконанням команд. |
| 5.Різновиди ходьба: -на носках, руки на пояс;-на п’ятках, руки за голову-на зовнішній частині стопи-на внутрішній частині стопи | 1хв | У колону по одному дистанція два кроки. |
| 6.Повільний біг  | 1-2хв | Не обганяти одне одного, зберігати дистанцію. |
| 7.Загальнорозвиваючі вправи в русі:- В.П.-руки за голову, на кожен крок поворот тулуба праворуч, ліворуч:- В.П.-руки перед грудьми.1-2-відведення зігнутих рук назад;3-4-відведення прямих рук назад:-В.П.-права рука вверху.1-2 –відведення прямих рук назад;3-4-те ж саме після зміни положення рук:- В.П.-руки вперед, на кожен крок виконувати мах правої ноги до лівої руки, та лівої ноги до правої руки:-В.П.-руки вгору, колові оберти руками вперед, назад.8.Спеціальні вправи з використанням нестан- дартного інвентарю( гімнастичні палиці, скакалки, фішки):- біг через гімнастичні палиці;- те ж саме, але рухатись правим, лівим боком;- біг через гімнастичні палиці, - біг стрибками з просуванням в праву, ліву сторони;- біг стрибками з просуванням в праву, ліву сторони спиною вперед;- стрибки на правій нозі;- стрибки на лівій нозі; - стрибки на двох ногах;- стрибки на двох ногах, перший стрибок ноги разом, другий стрибок ноги нарізно;- бігова естафета | 2-3хв8-10повт8-10повт8-10 повт.8-10повт8-10повт6-8хв2 повт2 повт1 повт1 повт1 повт1 повт1 повт1 повт1 повт | Слідкувати за правиль- ним виконанням вправВ колоні по одному дистанція два крокиПальці зжаті в кулакРуки тримати на рівні плечейМаксимальна амплітудаВправи розраховані на частоту роботи ніг. Виконувати на носках.Слідкувати за роботою рук.Між кожною палицею ставити одну ногу.Починати з правої ноги, руки повинні активно працювати. Між кожною палицею ставити дві ноги;Між кожною палицею ставиться одна нога з наступним підскоком. Голову повертати в бік стрибкаВиконувати стрибок вверх.Слідкувати за чітким попаданням ніг між палицями.По команді вчителя перший учень біжить на відстань 10 м., оббігає перепону, біжить в зворотньому напрямку, та торканням руки передає естафету. Перемагає команда останній учень якої прибіжить швидше. |
| **Основна****25-28хв** | 1.Жонглювання м’яча.2.Ведення м’яча у повільному бігу; - те ж саме, але ведення виконувати без зорового контролю;3.Ведення м’яча правою, лівою ногою в різних напрямках внутрішньою та зовнішньою частинами підйому:4.Ведення м’яча стопами правої і лівої ноги: 5.Закріплювати техніку виконання фінтів «перенесенням ноги через м’яч», «випадом» та «ударом ногою» з прибиранням м’яча під себе. - ведення м’яча виконуючи фінт «ударом ногою» з прибиранням м’яча під себе;- ведення м’яча виконуючи фінт «випадом» - ведення м’яча виконуючи фінт «перенесенням ноги через м’яч»- виконання фінтів в наближеній до ігрових ситуацій вправі.6.Бесіда «Правила поведінки під час гри у міні-футбол», «Основні вимоги до гравців згідно правил гри»7. Двостороння навчальна гра в міні-футбол | 1хв1хв1хв1хв10хв2хв2хв2хв4хв30с8хв | Жонглювати двома ногамиДивитись не тільки на м’яч, але й уперед.Виконувати у повільному темпі, дивитись уперед.Здійснювати контроль над м’ячем Розказати та показати правильне виконання вправи.Учні діляться на групи. В кожній групі призначається старший, який слідкує за правиль ним виконанням.Основна мета фінтів заснована на несподі- ваній і швидкій зміні напрямку руху. Набли­жуючись до суперника, на відстані1,5—2 м від нього, поштовхом правої ноги виконуєть- ся широкий випад ліворуч уперед з прибиранням м’яча в іншу сторону.

|  |
| --- |
| Після реакції суперника і його переміщення у бік випаду слід різким поштовхом лівої ноги зробити крок право- руч. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м’яч посилається праворуч-уперед Звернути увагу на правильне виконання.   |

Учні розташовуються по ширині майданчика з боків центральної лінії, з однієї сторони з м’ячами, з іншої без м’ячів. Учень що володіє м’ячем виконує передачу і біжить відбирати м’яч.Інший учень зупиняє м’яч, виконує обманний рух, веде м’яч в сторону воріт та пробиває в ціль. Ведення та удар можна виконувати як на одні, так і на інші ворота. Нагадати учням, що потрібно з повагою ставитись один до одного граючи у футбол. Акцентувати увагу учнів на взаємодії гравців під час гри, чіткому дотриманні правил гри, та дотриманні правил техніки безпеки.Розділити учнів на команди, по можливості хлопці грають проти хлопців, а дівчата проти дівчат. Кожна команда прово- дить на майданчику 4 хвилини. |
| **Заключ- на 5хв** | 1.Шикування в одну шеренгу.2.Вправи на відновлення дихання на місці (1-2—руки в гору, вдих; 3-4-руки вниз, напівнахил уперед, видих)3. Бесіда «Що ви знаєте про футбол?»4.Підбиття підсумків уроку5.Домашнє завдання | 30с1хв30с30с | За зростомУ повільному темпіЗапитання:Які команди України приймають участь у єврокубках? («Динамо» (Київ), «Шахтар»(Донецьк) та ін.)Яких футболістів що виступають за європейські клуби ви знаєте?( Мессі, Роналду, та ін.)Відмітити кращих учнівВиконувати жонглюван ня м’ячем. Підготувати розповідь про улюблену команду |