**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 | 1хв  30с  За 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 | 2-3хв  8-10  повт  8-10  повт  8-10 повт.  8-10  повт  8-10  повт  6-8хв  2 повт  2 повт  1 повт  1 повт  1 повт  1 повт  1 повт  1 повт  1 повт | Слідкувати за правиль- ним виконанням вправ  В колоні по одному дистанція два кроки  Пальці зжаті в кулак  Руки тримати на рівні плечей  Максимальна амплітуда  Вправи 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 стрибка  Виконувати 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 | 1хв  1хв  1хв  1хв  10хв  2хв  2хв  2хв  4хв  30с  8хв | Жонглювати двома ногами  Дивитись 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 уроку  5.Домашнє завдання | 30с  1хв  30с  30с | За зростом  У повільному темпі  Запитання:  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 учнів  Виконувати жонглюван ня м’ячем. Підготувати розповідь про улюблену команду |