**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.)** | | | |
| 1  2  3  4  5 | * 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  8-10р  8-10р  6-8 р.  8-10р  8-10р  8-10р  6-8 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.)** | | | |
| 6  7  8  9 | 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.   Безымянный   1. 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 суперником  Звертати 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.  2хв  1хв.  1хв | Акцент на видих.  Виконувати повільно  Відмітити найактивніших, оцінити діяльність учнів. У колону по одному. |