

**План – конспект**  
**уроку фізичної культури з елементами футболу**  
**10 клас**

**Тема уроку:** Футбол

**Мета уроку:** Закріпити, отримані дітьми навички і уміння з техніки зупинки м'яча підошвою і удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи в русі та на місці. Розвиток координаційних, силових, швидкісних, витривалих здібностей.

**Завдання:**

1. Виховання в учнів інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами. Виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих. Формування стійких мотиваційних установок щодо здорового способу життя.
2. Сприяти розвитку швидкості, спритності та координації рухів.
3. Вдосконалення техніки передачі м'яча внутрішньою частиною підйому.
4. Повторити техніку зупинки м'яча підошвою.
5. Закріпити техніку ведення м'яча з ударом по воротах.

**Тип уроку:** удосконалення набутих знань та умінь.

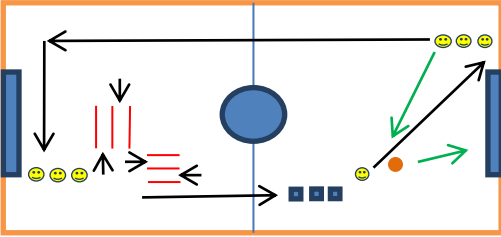
**Інвентар:** Гімнастичні палки, фішки, футбольні м'ячі.

№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина 10-12 хв.</b>			
1.	<b>Організований захід у залу</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шиккування в одну шеренгу</li> <li>- Повідомлення завдань уроку</li> <li>- Правила техніки безпеки</li> <li>- Вимірювання ЧСС за 6 сек.</li> </ul>	30сек. 30сек. 1хв. 20сек.	Організувати учнів до уроку.  Техніка безпеки на уроці фізичного виховання  Поклавши 2 або 3 пальці правої руки на зап'ясток лівої, притиснути пульсуючу артерію. Підрахувати ЧСС.
2.	<b>Стройові вправи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повороти: <ul style="list-style-type: none"> <li>- праворуч;</li> <li>- ліворуч;</li> <li>- кругом;</li> </ul> </li> </ul>	1хв.  1р. 1р. 2р.	Слідкувати за чітким виконанням команд та вправ. Повороти виконувати на п'яті та носку, руки вздовж тулуба.
3.	<b>Різновиди ходьби:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайним кроком;</li> <li>- на носках руки на поясі</li> <li>- на п'ятах руки за голову</li> <li>- на внутрішній стороні стопи</li> <li>- на зовнішній стороні стопи</li> <li>- перекатним кроком</li> </ul>	2 хв.  15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек. 15 сек.	Спина рівна Спина рівна, підборіддя Лопатки зведені, лікті відведені назад Руки на поясі Із п'ятки на носок
4.	<b>Загальнорозвиваючі вправи у русі:</b> В.п.- руки в замок перед груддю 1- поворот тулуба вліво 2- в.п. 3- поворот тулуба вправо 4- в.п.	2 хв.  15-20 кроків	Погляд спрямовуємо вперед, повертаємо тільки тулуб
5.	В.п.-руки в замок над головою 1- 4 – прогин тулуба назад на кожен крок	15-20 кроків	

6.	В.п. – нахил вперед, руки до низу 1-4 – нахили вперед на кожен крок, дістаємо по черзі кожен носок	15-20 кроків	Ноги не згинаємо
7	В.п.- руки на поясі 1-4 – ходьба на пів присіді	15-20 кроків	Спина рівна, слідкувати за осанкою
8.	<b>Бігові вправи:</b> - повільний біг - коловорот <b>Перешиккування в колону по два(на дві команди)</b> - з високим підніманням стегна - з закиданням гомілки назад - приставними кроками - прямими ногами вперед - схресним кроком (правим та лівим боком) - вистрибування на кожен крок - присідання з вистрибуванням до гори - біг спиною - оббігання фішок	4 хв.  10-15 м.	Один за одним зберігаючи дистанцію За свистком замикаючий учень біжить на місце направляючого  Виконувати вправи біля своїх фішок  Руки в сторони повертаємо тільки ноги тулуб на місці Максимально високо допомагаємо руками Тягнемось за руками до гори Дивитися назад через ліве плече

**Основна частина 28хв.**

9.	Повторити техніку виконання зупинки м'яча, що котиться після пасу внутрішньою частиною стопи: -для зупинки м'яча підшвою необхідно виставити назустріч м'ячу ногу так, щоб м'яч торкнувся підшви.	8 хв.	Слідкувати за технікою удару по м'ячу та технікою зупинки м'яча.
----	--	-------	--

10.	<p>Техніка передачі м'яча внутрішньою частиною стопи, удар по воротах внутрішньою частиною стопи в один дотик.</p> 	10 хв.	<p>Швидке подолання смуги перешкод ,після передачі м'яча партнеру в один дотик забити м'яч в ворота. Учень який давав пас стає в іншу команду.</p> <p>Звернути увагу на швидкість подолання перешкод та точність удару.</p>
11.	<p>Передача, прийом та ведення м'яча з ударом по воротах.</p> 	10 хв.	<p>Передача виконується внутрішньою стороною стопи. Зупинка м'яча підшвою.</p> <p>Ведення м'яча навколо фішок(не збиваючи їх).</p> <p>Удар по воротах на точність внутрішньою частиною стопи.</p> <p>Учень який виконав удар по воротах, забирає м'яч і біжить до протилежної команди.</p>
<b>Заключна частина 5 хв.</b>			
12.	Шиккування в одну шеренгу	30 сек	
13.	Вправи на відновлення дихання	2 хв.	Фронтально водночас під час ходьби
14.	Замір ЧСС	30 сек.	За 6 сек.
15.	Підсумки уроку	1 хв.	Оцінити діяльність учнів на уроці ,відмітити кращих
16.	Домашнє завдання	20 сек.	Повторити правила гри Футбол