

Розробка відкритого уроку  
з фізичної культури у 7 класі  
за модулем «Футбол»  
на тему  
«Технічні елементи гри в футбол»

Підготував :  
учитель фізичної культури  
вищої категорії  
Віктор Володимирович Кузьменко  
Заводський ліцей № 1  
Заводської ТГ  
Миргородського району  
Полтавської області

2024 рік



**План-конспект  
уроку фізичної культури в 7 класі**

**Дата:**

**Модуль:** Футбол.

**Тема:** Технічні елементи гри в футбол.

**Мета:**

- продовжувати формування здоров'язберезувальної компетентності;
- вдосконалювати техніку володіння м'ячем, техніко-тактичні показники гри;
- виховувати сумлінне ставлення до занять фізичною культурою;
- продовжувати розвивати швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, швидкісно-силові якості.

**Завдання:**

1. Продовжити вдосконалення техніки передач та зупинок м'яча внутрішньою, зовнішньою стороною стопи м'яча підошвою.
2. Повторити техніку ведення м'яча.
3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації та точності рухів учнів.
4. Виховувати в учнів потребу у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом та розвивати морально-вольові якості засобом гри у футбол.

**Місце проведення уроку:** Спортивна площадка або спортивний зал.

**Інвентар та обладнання:** футбольні м'ячі, форма, свисток, секундомір, фішки

**Тип уроку:** навчально - тренувальний.

**Хід уроку**

<b>№</b>	<b>Зміст уроку</b>	<b>Час</b>	<b>Методичні вказівки</b>
<b>I.</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>12 хв</b>	
	1. Шиккування. Привітання. Рапорт чергового. Повідомлення теми і мети уроку.	3 хв	Перевірити готовність учнів до уроку.
	2. Інструктаж з БЖД	3 хв	Інтерактивний метод «Мікрофон»
	<b>Пульсометрія протягом 10 с</b>	<b>30 с</b>	<b>Кількість СС Х 6, порівняти з нормою.</b>
	3. Повороти на місці: <ul style="list-style-type: none"><li>• ліворуч;</li><li>• праворуч;</li><li>• кругом.</li></ul>	1 хв	Дотримуватися інтервалу та дистанції.
	4. Різновиди ходьби: <ul style="list-style-type: none"><li>• на носках;</li><li>• на п'ятах;</li><li>• на зовнішній стороні ступні;</li><li>• на внутрішній стороні ступні;</li><li>• у напівприсіді;</li><li>• у повному присіді.</li></ul>	1 хв	Дотримуватися дистанції, слідкувати за правильністю постави.

	<p>5. Різновиди бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• у повільному темпі;</li> <li>• з високим підніманням стегна;</li> <li>• з захлестуванням гомілки назад;</li> <li>• приставним кроком;</li> <li>• схресним кроком;</li> <li>• шиною вперед;</li> </ul>	2 хв	Дотримуватися дистанції, слідкувати за правильністю виконання вправ.
	<p>6. Загальнорозвивальні вправи у русі.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В.п. – руки у замку перед собою. Колові оберти кистями рук.</li> <li>• В.п. – руки до плечей; 1-4 колові рухи уперед; 1-4 – те саме назад.</li> <li>• В.п. – руки зігнуті в ліктях перед грудьми; 1-2 – відведення зігнутих рук назад; 3-4 відведення прямих рук назад.</li> <li>• В.п. – ліва рука опущена вниз, права – піднята вгору; 1-2 – відведення прямих рук назад; 3-4 – те саме зі зміною їхнього положення.</li> <li>• В.п. – прямі руки в сторони; 1-4 – колові рухи кистями вперед; 5-8 – те саме назад.</li> <li>• В.п. – прямі руки в сторони; 1-4 – колові рухи прямими руками вперед; 5-8 – те саме назад.</li> <li>• В. п. – руки внизу, нахил тулуба на кожен крок, рукою діставати до носка.</li> </ul>	2 хв	Дотримуватися дистанції, слідкувати за правильністю виконання вправ.
<b>II.</b>	<b>Основна частина</b>	<b>28 хв</b>	
	<b>Пульсометрія протягом 10 с</b>	<b>30 с</b>	<b>Кількість СС Х 6, порівняти з нормою.</b>
	<p>1. Передача м'яча в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• внутрішньою стороною стопи, зупинка підошвою;</li> <li>• внутрішньою стороною стопи в один дотик;</li> <li>• зовнішньою стороною стопи, зупинка підошвою;</li> <li>• зовнішньою стороною стопи в один дотик;</li> </ul>	<p>2 хв</p> <p>2 хв</p> <p>2 хв</p> <p>2 хв</p>	<p>Вправа виконується у парах на відстані 4 м. один від одного. Звернути увагу на положення опорної ноги в момент передачі м'яча, нагадати техніку прийому м'яча. При передачі стопа розвертається назовні, п'ята під час зупинки м'яча повинна бути нижча за носок. Стежити за правильною постановкою стопи.</p>

	<p>2.Ведення м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• внутрішньою стороною стопи;</li> <li>• зовнішньою стороною стопи;</li> <li>• підошвою.</li> </ul>	<p>2 хв</p> <p>2 хв</p> <p>2 хв</p>	
	<p>3. Естафети з футбольним м'ячем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «М'яч капітану»</li> </ul> <p>Виконується в двох колонах. За 4 м від колони капітан з м'ячем. За сигналом капітан віддає передачу першому стоячою в колоні, той повертає, та стає в кінець колони. Перемагає та команда, перший учень якої швидше повернеться на своє місце.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Змійка»</li> </ul> <p>Виконується в двох колонах. Попереду кожної колони ставляться фішки на відстані 1 м одна від одної. М'яч у першого в колоні. За сигналом вчителя він починає обводити м'ячем всі фішки «змійкою», назад повертається з веденням м'яча по прямій та передає м'яч наступному, сам стає в кінець колони. Перемагає команда, яка першою виконає завдання.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Передай м'яч»</li> </ul> <p>Виконується в двох колонах. Попереду кожної колони ставляться фішки на відстані 1 м одна від одної. Учні в кожній колоні діляться по парах. М'яч у першій парі. За сигналом вчителя перша пара переміщується вперед з передачею м'яча внутрішньою стороною стопи між кожною фішкою, назад повертаються так само, та передають м'яч іншій парі. Перемагає команда, яка першою виконає завдання.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ведення м'яча з ударом по воротах»</li> </ul> <p>Виконується в двох колонах. За сигналом капітан веде м'яч до позначки з наступним ударом по воротах. Після удару передає м'яч наступному учаснику. Перемагає команда, яка першою виконає завдання.</p>	<p>2 хв</p> <p>2 хв</p> <p>2 хв</p> <p>2 хв</p> <p>2 хв</p> <p>2 хв</p>	<p>Змагальний метод.</p> <p>Змагальний метод.</p> <p>Змагальний метод.</p> <p>Змагальний метод.</p>
	Навчальна гра в футбол(фут зал.)	6 хв	Нагадати правила гри.
	Пульсометрія протягом 10 с	30 с	Кількість СС Х 6, порівняти з нормою.
<b>III</b>	<b>Заклучна частина</b>	<b>5 хв</b>	
	1.Шиккування. Біг, ходьба, вправи на відновлення дихання(руки через сторони піднімати вгору,виконувати вдих,опускаючи	1 хв,30с	В колону по одному. Темп повільний. Виконувати

<i>руки видих).</i>		<i>правильне дихання, у повільному темпі.</i>
<i>2. Підведення підсумків уроку, оцінювання учнів.</i>	<i>2 хв</i>	<i>Виставити оцінки.</i>
<i>3. Домашнє завдання</i>	<i>1 хв</i>	<i>1. Повторити комплекс ЗРВ. 2. Виконувати присідання 3-4х20-40*</i>
<i>Пульсометрія протягом 10 с</i>	<i>30 с</i>	<i>Кількість СС Х 6, порівняти з нормою.</i>
<i>Організований вихід із спортивної площадки.</i>	<i>30 с</i>	

*Вчитель фізичної культури:*

*Віктор Володимирович Кузьменко*