

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ**  
**ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ**  
**ДЛЯ УЧНІВ 8 КЛАСУ**

**Підготував:** *Кузьменко Віктор Володимирович, учитель фізичної культури вищої категорії Заводського ліцею № 1, Заводської територіальної громади, Миргородського району Полтавської області, 2024 рік*

**ТЕМА УРОКУ:** Удосконалення основних технічних елементів методом колового тренування

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ:** спортивний зал

**ІНВЕНТАР:** футбольні м'ячі, магнітофон, нестандартне спортивне обладнання — стійки, волейбольна сітка, рамка з м'ячами, свисток.

**МЕТА УРОКУ:** виховання правильного ставлення до свого здоров'я,  
підвищення функціональних можливостей учнів,  
підвищення пізнавального інтересу до уроків фізичної культури


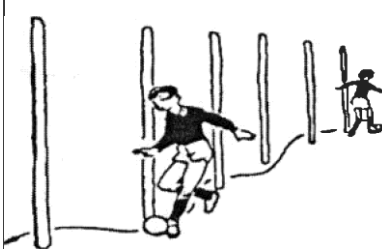
**Завдання уроку:**



1. Удосконалити техніку ведення та ударів по м'ячу.
2. Розвивати рухові навички під час виконання музично — ритмічних загально-розвиваючих вправ.
3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів.
4. Виховувати відчуття колективізму, моральних та волевих якостей.



п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно- методичні вказівки
<b>Підготовча частина (10-12 хв)</b>			
1	Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку.	1 хв	Звернути увагу на зовнішній стан учнів і стан здоров'я
2	<p>Спортивна вікторина на знання правил гри у футбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Що є сигналом для виконання початкового удару: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) свисток арбітра;</li> <li>Б) жеребкування.</li> </ul> </li> <li>2. Яке покарання призначає арбітр за навмисне торкання м'яча рукою: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) штрафний удар;</li> <li>Б) вільний удар.</li> </ul> </li> <li>3. Чи можна гравцеві, який виконав вкидання м'яча із-за бічної лінії, першому його торкатися: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) так;</li> <li>Б) ні.</li> </ul> </li> <li>4. Чи може повернутися на майданчик гравець, якого було замінено: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) ні;</li> <li>Б) так.</li> </ul> </li> <li>5. У який час може проводитися заміна гравця: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) коли гру зупинено;</li> <li>Б) коли м'ячем володіє команда, яка хоче змінити гравця;</li> <li>В) будь-коли.</li> </ul> </li> <li>6. Чи зараховується гол, забитий у ворота, безпосередньо після удару з бічної лінії: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) так;</li> <li>Б) ні.</li> </ul> </li> <li>7. За наявності скількох гравців у команді не можна розпочинати матч: <ul style="list-style-type: none"> <li>А) 7;</li> <li>Б) 9;</li> <li>В) 8.</li> </ul> </li> </ol>	2-3 хв	<p>Команда хлопців проти команди дівчат відповідають на 7 запитань.</p> <p>Відповідь дають тільки після підняття руки.</p> <p>Вчитель визначає переможця.</p>
3	Замірювання ЧСС за 15с	30-40 с.	Звернути увагу на самопочуття учнів
4	<p>Виконання стройових вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повороти: <ul style="list-style-type: none"> <li>- праворуч;</li> </ul> </li> </ul>	1 хв	<p>Чітке виконання вправ</p> <p>Повороти виконувати на п'яті та носку, рухи вздовж тулуба.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ліворуч;</li> <li>- кругом;</li> <li>• Перешикування з однієї шеренги в три;</li> <li>• Перешикування з трьох шеренг в одну.</li> </ul>		<p>Розрахунок «по 3».</p> <p>2 номери — на місці; 1 номери — крок правого назад, лівою в сторону до ряду за 2 номером, приставити ногу; 3 номери — крок лівою вперед, правою в сторону до ряду перед 2 номером, приставити ногу.</p>
5	<p>Вправи для формування постави .</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звичайним кроком</li> <li>- на носках</li> <li>- на п'ятках</li> <li>- на зовнішній стороні стопи</li> <li>- на внутрішній стороні стопи</li> <li>- у напівприсіді</li> <li>- у присіді</li> </ul>	<p>1 хв</p> <p>10- 12 с</p> <p>10- 1 2 с</p> <p>10- 1 2 с</p> <p>10-1 2 с</p> <p>10- 12 с</p> <p>10-12 с</p> <p>10-12 с</p>	<p>В русі, стежити за поставою, виконання вправ під музичний супровід.</p> <p>В середньому темпі</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Руки за голову</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Руки на поясі</p> <p>Руки на колінах</p>
6	<p>Загально-розвиваючі вправи у русі:</p> <p>1 . В.п. — руки на поясі , нахили голови вперед-назад, вліво — вправо по два виконання.</p> <p>2. В.п. — руки у замку перед собою. Колові оберти кистями рук. 1-4 вперед; 1-4 назад.</p> <p>3. В.п. — руки до плечей. 1 -4 колов і рухи уперед; 1-4 — те саме назад.</p> <p>4. В.п. — руки зігнуті в ліктях перед грудьми 1-2 відведення зігнутих рук назад 3-4 відведення прямих рук назад.</p> <p>5. В.п. — ліва рука опущена вниз, права піднята вгору 1-2 — відведення прямих рук назад; 3-4 — те саме зі зміною їхнього положення.</p> <p>6. В.п. — прямі руки в сторони 1-4 — колові рухи кистями вперед; 5-8 — те</p>	<p>4-5 хв.</p> <p>8- 10 раз</p> <p>8- 10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8- 10 раз</p> <p>8-1 0 раз</p>	<p>Під музичний супровід спина пряма, чітке виконання</p> <p>Теж саме</p> <p>спина пряма, руки не відривати від плечей</p> <p>вправу виконувати енергійно різкіше, лікті не опускати</p> <p>вправу виконувати енергійно</p> <p>звернути увагу на амплітуду</p>

	саме назад.  7. В.п. — прями руки в сторони 1 -4 — колові рухи прямими руками вперед; 5-8 — те саме назад.  8. В. п. — руки вниз нахил тулуба на кожен крок, рукою діставати до носка.	8- 10 раз  8- 10 раз	Теж саме  Нахили не згинаючи ніг у колінах
7	Біг: - звичайний; з високим підніманням стегна; приставними кроками; - із за киданням гомілки назад — назовні; - правим та лівим боком з імітацією удару по м'ячу; - прискорення; - «човниковий біг» 4х9 м	3 хв 30с 10-12 с 10- 12 с 10- 1 2 с 10- 1 2 с 10- 1 2 с 2 спр.	Дистанція 2-3 кроки Темп середній Стежити за роб. рук і ніг Руки позаду. Діставати п'ятами долоні По 10- 15м Декому можна виконувати простий біг
8	Замірювання ЧСС за 15 с	30-40 с.	120- 140 уд/хв.
<b>Основна частина (28-30 хв)</b>			
1	Виконання технічних елементів методом колового тренування:  1 - ша станція: удари по м'ячу головою.  2-га станція: ведення м'яча між перешкодами.	20 хв.  5 хв.  5хв	Розподіл учнів на групи, повідомлення завдань по станціям.  Удари по м'ячу, який тримаєш сам собі над головою   Удар по м'ячу, який накидає партнер. Удар по високо-розміщеному м'ячу. Ведення м'яча між перешкодами. 

	3-тя станція: у колі удари по м'ячу ногою, поєднуючи із зупинками.	5 хв.	Удари по м'ячу внутрішньою та зовнішньою стороною ступні.   Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні, підйомом, коліном.  
	4-та станція: жонглювання м'ячем.	8-10 хв.	По черзі жонглювання м'ячем лівою і правою ногою, головою.
2	Гра «Футбол через сітку» Беруть участь дві команди. Сітка заввишки 1,5 м, подача виконується головою, прийом м'яча стегном або підйомом стопи, другу передачу виконувати головою партнеру або через сітку	8- 10 хв.	Ігровий метод Гравці розташовуються як у волейболі
<b>Заклучна частина ( 3-5 хв )</b>			
1	Ходьба по залу,  Вправи на відновлення дихання. - руки через сторони піднімати вгору, виконувати вдих; - опускаючи руки видих.	1-2 хв.	В колону по одному. Темп повільний. Виконувати правильне дихання, у повільному темпі.
2	Замірювання ЧСС за 15 с	30-40 с.	До 100 уд/хв.
3	Шиккування, підведення підсумків уроку	1 -2 хв.	Звернути увагу на гру кращих учнів. Привітати кращу команду за успіх у змаганнях
4	Домашнє завдання	30-40 с.	Жонглювання м'ячем.
5	Організований вихід із спортивного залу.		