

КОНСПЕКТ УРОКУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 7 КЛАСУ

Тема: Удари по м'ячу головою без стрибка та у стрибку.

Модуль: футбол.

Мета: навчання навичкам виконання ударів по м'ячу головою без стрибка та у стрибку.

Завдання уроку:

1. Повторити техніки ведення та зупинки м'яча вивченими способами.
2. Навчити техніки виконання ударів по м'ячу головою без стрибка та у стрибку.
3. Сприяти розвитку спритності та координації.

Тип уроку: навчальний.

Вид уроку: урок-тренування.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: футбольні м'ячі, свисток.

Тривалість уроку: 45 хвилин.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина уроку (15 хвилин)			
1.	Шикування учнів, привітання, рапорт.	2 хвилини	В одну шеренгу; звіт чергового про готовність класу до уроку.
2.	Повідомлення завдань уроку.	30 секунд	
3.	Перевірка ЧСС	10 секунд	
4.	Стройові вправи: - повороти ліворуч; - повороти праворуч; - виконання команди «кругом».	30 секунд	

5.	ЗРВ на місці:	5 хвилин	Одночасний спосіб виконання.
	- кругові оберти головою ліворуч; - кругові оберти головою праворуч; - нахили голови праворуч, ліворуч, вперед, назад;	6 – 8 разів 6 – 8 разів 6 – 8 разів	Вихідне положення: основна стійка, руки на поясі.
	- нахили тулуба праворуч, - нахили тулуба ліворуч,	6 – 8 разів 6 – 8 разів	Вихідне положення: широка стійка, права рука піднята догори, ліва на поясі, зміна положення рук.
	- нахил тулуба назад, - нахил тулуба вперед, доторкнутися кінчиками пальців до підлоги, - повороти тулуба ліворуч, - повороти тулуба праворуч,	6 – 8 разів 6 – 8 разів 6 – 8 разів 6 – 8 разів	Вихідне положення: широка стійка, руки на поясі.
	- випад лівою ногою вперед, руки вгору, - випад правою ногою вперед, руки вгору,	4 – 6 разів 4 – 6 разів	Вихідне положення: основна стійка, руки на поясі.
	- мах лівою ногою до правої руки, - мах правою ногою до лівої руки,	6 – 8 разів 6 – 8 разів	Вихідне положення: основна стійка, руки витягнуті перед собою.

	- стрибкові вправи: стрибки на лівій нозі, - стрибки на правій нозі, - стрибки на двох ногах, - стрибки з поворотом тулуба на 180°	8 – 10разів 8 – 10разів 8 – 10разів 8 – 10разів	Вихідне положення: основна стійка, руки на поясі.
6.	ЗРВ в русі.	2 хвилини	Одночасний спосіб виконання.
7.	- Ходьба: на мисках, - на п'ятках, - з перекатом із п'ятки на мисок, - в присіді.	3 – 4 м 3 – 4 м 3 – 4 м 3 – 4 м	Виконання в колоні по одному.
	- біг: повільний, - приставним кроком лівим боком, - приставним кроком правим боком, - біг з підскоками,	8 – 10 м 8 – 10 м 8 – 10 м 8 – 10 м	Руки в захисній стійці баскетболіста.
	- стрибки: на лівій нозі з просуванням вперед, - стрибки на правій нозі з просуванням вперед, - стрибки на двох ногах.	3 – 4 м 3 – 4 м 2 – 3 м	Руки в захисній стійці баскетболіста.
	Вимірювання ЧСС	10 секунд	
Основна частина уроку (25 хвилин)			

1.	Різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.		Почерговий спосіб виконання.
2.	Удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями.		Груповий метод.
3.	Удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару.		Почерговий спосіб виконання.
4.	Зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи.		Робота в парах.
5.	Зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій.		Груповий метод.
6.	Ведення м'яча, вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м.		Почерговий спосіб виконання.
7.	Удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку.		Робота в парах.
8.	Удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару.		Почерговий спосіб виконання.

Заключна частина уроку (5 хвилин)			
1.	Шикування учнів. Підбиття підсумків уроку.	2 хвилини	Фронтальний метод.
2.	Оцінювання навчальних досягнень учнів.	2 хвилини	
3.	Домашнє завдання: вправи на розвиток черевного пресу.	30 секунд	
4.	Організований вихід зі спортивного залу.	30 секунд	