

## План-конспект уроку з фізичної культури 11 клас

**Модуль:** «Футбол».

**Мета:** навчити ударам по воротах правою та лівою ногою у русі, ведення м'яча у різний спосіб, нагадати учням про правила безпеки на уроці; розвивати і тренувати основні фізичні якості в учнів: швидкість, витривалість, спритність та координацію рухів; виховувати в учнів наполегливість, силу волі, відчуття колективізму, відповідальності за своє здоров'я.

### **Завдання уроку:**

- 1) розвивати швидкість, витривалість, спритність та координацію рухів;
- 2) повторити удари по воротах правою та лівою ногою у русі;
- 3) удосконалити ведення м'яча у різний спосіб.

**Місце проведення:** спортивна зала.

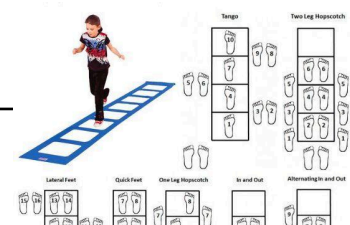
**Інвентар:** свисток, секундомір, футбольні м'ячі, координаційна драбина, конуси, футбольні ворота.

| № з\п | Зміст уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Дозування     | Організаційно-методичні вказівки                        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------|
| I.    | <b>Підготовча частина</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>17 хв.</b> | <b>Фронтальний метод</b>                                |
|       | 1. Шикування в одну шеренгу: Група: в одну шеренгу – ставай!                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30"           | Учні шикуються по зросту, дотримуючись інтервалу.       |
|       | 2. Рапорт, привітання повідомлення завдання уроку.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1'            | Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.               |
|       | 3. Бесіда про запобігання травматизму на уроках футболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1'            | Нагадати про небезпеку під час виконання вправ.         |
|       | 4. Вступне слово: Футбол підкорив серця багатьох людей своєю доступністю і простотою, тому що в футбол може грати кожний. Кожний 25-й житель Землі активно грає в футбол — це 240 млн. людей, із них 20 млн. — жінки. До речі, в Китаї жінки грали в футбол вже 2 тис. років тому. У деяких країнах створили навіть свій особливий футбол — | 3'            | Протягом бесіди діти відповідають на запитання вчителя. |

| №<br>з\п | Зміст уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Дозування | Організаційно-методичні<br>вказівки                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>американський, австралійський. Проводиться навіть чемпіонат світу з футболу для роботів. Є багато знаменитих футбольних клубів, гра яких захоплює болільників.</p> <p>— Які європейські футбольні клуби ви знаєте? А хто знає футбольні клуби України? (Футболісти, які демонструють найвищу техніку, відмінну фізичну підготовку, стають національними героями.</p> <p>— Яких відомих футболістів ви знаєте?!</p> <p>А зараз проведемо розминку справжніх футболістів. Це значить, що треба особливу увагу приділити підготовці тих м'язів і частин тіла, на які припадає основне навантаження.</p> |           |                                                                                         |
|          | 5. Вимірювання частоти серцевих скорочень за 10 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30"       | Не затримувати дихання, спокійно рахувати кількість ударів.                             |
|          | 6. Стройові вправи на місці: «Ліво-руч!», «Право-руч!», «Кру-гом!». Перешикування в дві шеренги.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | Звернути увагу на техніку виконання.                                                    |
|          | 7. Ходьба:<br>- звичайним кроком;<br>- на носках;<br>- на п'ятках;<br>- на зовнішній стороні ступні;<br>- на внутрішній стороні ступні.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1'        | Темп повільний.<br>Руки до гори.<br>Руки до плечей.<br>Руки на пояс.<br>Руки на коліна. |
|          | 8. Повільний біг. Постановка стоп паралельно напрямку бігу, рухи вільні, не скуті, плечовий пояс розслаблений,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1'        | Слідкувати за диханням.<br><br>Дотримуватися дистанції 1- 1,5 кроків.                   |

| №<br>з\п | Зміст уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дозування                                         | Організаційно-методичні<br>вказівки                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|          | руки зігнуті в ліктях, пальці стиснуті в кулак, великий зверху.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                      |
|          | 9.Вправи на відновлення дихання у відносно спокійний стан.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30"                                               | 1-2 руки через сторону – вгору – вдих;<br>3-4-5- вниз у в. п. видих. |
|          | 10.Перешикування в три шеренги для проведення ЗРВ на місці.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30"                                               | Розімкнутися на відстань витягнутих рук.                             |
|          | <b>11. ЗРВ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4'                                                | Слідкувати за правильністю виконання.                                |
|          | <p>12.</p> <p>1) ВП – ноги нарізно, руки на поясі:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. нахили голови вперед;</li> <li>2. ВП;</li> <li>3. назад;</li> <li>4. ВП;</li> <li>5. вліво;</li> <li>6. ВП;</li> <li>7. праворуч;</li> <li>8. ВП.</li> </ol> <p>2) ВП ноги нарізно руки до грудей, пальці в замок:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. руки вперед, долоні назовні;</li> <li>2. ВП</li> <li>3. руки вгору над головою вивертаємо долоні назовні;</li> <li>4. ВП.</li> </ol> <p>3) ВП: ноги нарізно, руки на пояс.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. піднімаємо праву руку, робимо нахил вліво;</li> <li>2. повертаємо корпус вліво і тягнемся прямою рукою вперед;</li> </ol> | <p>4 рази</p> <p>6 – 8 разів</p> <p>4-5 разів</p> | <p>Глибокі нахили.</p> <p>Максимально прогнутися.</p>                |

| №<br>з\п | Зміст уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Дозування                                                                                        | Організаційно-методичні<br>вказівки                                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>3. торкаємося правою рукою лівої ступні;</p> <p>4. ВП;</p> <p>5-7. робимо на ліву руку.</p> <p>4) ВП: ноги нарізно, руки на пояс, великі пальці вперед:</p> <p>1-4. кругові обертання тулуба в ліво;</p> <p>5-8. кругові обертання тулуба в право;</p> <p>5) ВП: ноги нарізно, руки на пояс. Нахили тулуба з діставанням пальцями носків ніг:</p> <p>1. нахил до лівої ноги;</p> <p>2. нахил посередині ніг;</p> <p>3. нахил до правої ноги;</p> <p>4. ВП.</p> <p>6) ВП: ноги нарізно, руки вперед в сторони:</p> <p>1. мах правою ногою до кисті лівої руки;</p> <p>2. ВП;</p> <p>3. мах лівою ногою до кисті правої руки;</p> <p>4. ВП</p> <p>7) ВП: ноги разом, руки на коліна.</p> <p>1-4. колові оберти колінами ліворуч;</p> <p>5-8. колові оберти колінами праворуч.</p> <p>8) ВП: випад лівою ногою вперед, руки на ліве коліно:</p> <p>1-3. пружинисті рухи лівою ногою;</p> <p>4. стрибком змінити положення ніг;</p> <p>5-7. пружинисті рухи правою ногою;</p> | <p>2 – 4 рази</p> <p>4-6 разів</p> <p>4-6 разів</p> <p>4-6 разів</p> <p>4-6 разів</p> <p>30"</p> | <p>Таз і ноги залишаються нерухомими.</p> <p>Коліна не згинаємо.</p> <p>Спину тримати рівно.</p> <p>Слідкувати за правильним виконанням.</p> <p>Не збивати дихання.</p> |

| №<br>з\п  | Зміст уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дозування  | Організаційно-методичні<br>вказівки                                                                                                                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | 8. ВП.<br>9) ВП: ноги нарізно, руки опущені. Стрибкові вправи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• стрибки на обох ногах;</li> <li>• стрибки-ножиці;</li> <li>• стрибки ноги разом, ноги нарізно.</li> </ul>                                                                                                                                                                 |            |                                                                                                                                                                                                                       |
|           | 10. Перешикування в одну колону для проведення бігових вправ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30"        | <b>Поточний метод</b>                                                                                                                                                                                                 |
|           | 11. Бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• біг приставним кроком лівим \ правим боком;</li> <li>• два кроки лівим боком, два кроки правим боком;</li> <li>• біг із високим підніманням стегна;</li> <li>• біг із закиданням гомілки;</li> <li>• біг хрест навхрест правим \ лівим боком;</li> <li>• біг спиною вперед;</li> <li>• біг із прискоренням</li> </ul> | 3'         | Темп середній.<br>Стежити за роботою рук та ніг.<br>Зберігаючи дистанцію.<br>Дихання глибоке.<br>Слідкувати за правильністю виконання вправ;                                                                          |
|           | 12.Шикування в 1 шеренгу. Вимірювання частоти серцевих скорочень за 10 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30"        | Не затримувати дихання, спокійно рахувати удари. ТБ                                                                                                                                                                   |
| <b>II</b> | <b>Основна частина</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>24'</b> | <b>Фронтальний, груповий методи. Одночасний, почерговий спосіб виконання.</b>                                                                                                                                         |
|           | 1. Вправи на координаційній драбині та з конусами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7'         | Групу розділяємо на дві колони. Перша колона виконує вправи на координаційній драбині почергово, тримаємо дистанцію 2 кроки.<br> |

| №<br>з\п | Зміст уроку                                                                                                                                                     | Дозування                                                                                             | Організаційно-методичні<br>вказівки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>2. Повторити удари по воротах правою та лівою ногою.<br/>Учні шикуються в одну колону по одному від центру майданчика. 1-ий учень з м'ячем знаходиться в</p> | <p>По 2 повторення на кожную вправу</p> <p>2 повторення</p> <p>2 повторення</p> <p>2-4 повторення</p> | <p>Друга колона виконує вправи навкруги конусів, не зупиняючись:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● за сигналом вчителя (1-ий свисток) учні пересуваються «змійкою» між конусами;</li> <li>● за 2-им свистком учні пересуваються «змійкою» спиною вперед;</li> <li>● за 3-им свистком учні пересуваються приставним кроком: 1-ий раз лівим боком, 2-ий раз правим боком;</li> <li>● за 4-им свистком учні починають виконувати в бігання поміж конусів правим та лівим боком по чергово;</li> <li>● за 5-им свистком учні оббігають кожную фішку навкруги.</li> </ul> <p>Зміна груп. Перша група виконує вправи з конусами, друга на координаційній драбині.</p> |

| №<br>з\п    | Зміст уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Дозування                 | Організаційно-методичні<br>вказівки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>правому кутку майданчика. 1-ий учень віддає передачу другому, який знаходиться в колоні. Другий учень набігає на м'яч і завдає удар правою ногою по воротах напівсили та на влучність. Після пробиття по воротах другий учень бере м'яч і займає місце 1-го учня. Перший учень стає в колону останнім.</p> <p>3. Удосконалити ведення м'яча у різний спосіб у русі.</p> | <p>2-4<br/>повторення</p> |  <p>Поточний метод. Удари виконуються на силу та влучність. Слідкувати за правильним виконанням вправи та переміщенням учнів по майданчику.</p><br> <p>При веденні м'яча намагатися тримати голову так, щоб бачити м'яч і навколишню обстановку. М'яч не відпускати занадто далеко від себе. М'яч треба штовхати, а не завдавати по ньому удар.</p> |
| <b>III.</b> | <b>Заклучна частина</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4'</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|             | <p>1. Шикування в 1 шеренгу. Вправи на відновлення дихання. Вимірювання частоти серцевих скорочень за 10 с.</p>                                                                                                                                                                                                                                                            | 1'                        | <p>Не затримувати дихання, спокійно рахувати удари.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|             | <p>2. Підбиття підсумків уроку: «Отже, сьогодні на уроці ви мали змогу відчувати себе справжніми футболістами, закріпили свої вміння розвивати швидкість, витривалість, спритність та координацію рухів,</p>                                                                                                                                                               | 2'                        | <p>Оцінити роботу учнів на уроці їх активність, самостійність, виставлення та оголошення оцінок.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| №<br>з\п | Зміст уроку                                                                                                                                                                                                                                          | Дозування | Організаційно-методичні<br>вказівки                             |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|
|          | <p>удосконалили ведення м'яча та удари по воротах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Що нового ви дізнались на уроці?</li> <li>- Які техніки ведення м'яча в футбол ми використовували?</li> <li>- Чим подобається вам футбол?</li> </ul> |           |                                                                 |
|          | 3. Домашнє завдання                                                                                                                                                                                                                                  | 1'        | Присідання на правій та лівій нозі з підтримкою. 3х10-15 разів. |