

ГУО «Средняя школа №1 г.Сенно имени З.И.Азгура»

II (районный) этап республиканского конкурса профессионального мастерства  
педагогических работников  
«Учитель года Республики Беларусь»  
2025-2026 гг.

Методическая разработка  
урока физической культуры и здоровья в 1 классе  
«Способы ведения и передачи мяча. Остановка мяча, удары по мячу ногой»

Михасёва Анастасия Сергеевна  
учитель физической культуры и здоровья  
тел. +375 (33) 6969-05-81  
e-mail: [nastia13.87@mail.ru](mailto:nastia13.87@mail.ru)

**План – конспект урока физической культуры и здоровья  
в рамках республиканского проекта «Играем в футбол» в 1 классе**

**Тема:** Способы ведения и передачи мяча. Остановка мяча, удары по мячу ногой.

**Цель урока:** популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в футбол.

**Задачи урока:**

- совершенствовать технику передвижения;
- совершенствовать технику ведения и передачи мяча;
- закрепить технику остановки и ударов по мячу ногой;
- способствовать повышению общей физической подготовленности учащихся;
- воспитывать дисциплинированность, взаимопомощь и поддержку, бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

**Тип урока:** урок закрепления и совершенствования.

**Методы:** фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, словесный, наглядный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время и продолжительность занятия:** 10.55, 35 минут.

**Инвентарь и оборудование:** футбольные мячи, волейбольные мячи, фишки, конусы, манишки.

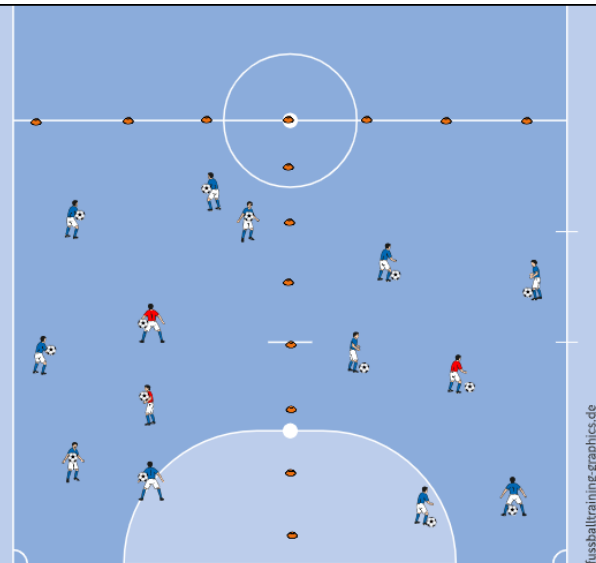
| Часть занятия    | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Дозировка | Организационно-методические указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная | <p><b>Подвижная игра «Заморозки» с мячом (Приложение):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение с мячом в руках;</li> <li>- передвижение с ведением мяча ногами.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        | 4 мин.    | <p><b>Задача:</b> подготовить учащихся к основной части занятия, повысить эмоциональный фон занимающихся.</p> <p>Выбирается ведущий (1-3 человека). Ведущие передвигаются по площадке, дотрагиваясь до остальных участников рукой. Тот, до кого дотронулись – замирает (поднимает мяч вверх и широко расставляет ноги). Для его освобождения нужно провести мяч между ног. В случае замирания всех игроков, ведущие считаются победителями.</p> <p><b>Акцент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на командной работе – пытаться освободить участников игры;</li> <li>- напомнить о технике ведения и контроля мяча, стараться не отпускать мяч далеко от себя;</li> <li>- игра на лимитированной по размеру площадке (10x10м);</li> <li>- смена ведущих каждые 1-2 мин.</li> </ul> |
|                  | <p><b>Упражнение по теме обучения (ведение, остановка мяча).</b></p> <p><b>Подвижная игра «Грибники» (Приложение):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча внешней стороной стопы правой ноги;</li> <li>- ведение мяча внешней стороной стопы левой ноги;</li> <li>- ведение мяча внутренней стороной стопы правой ноги;</li> <li>- ведение мяча внутренней стороной стопы левой ноги.</li> </ul> | 4 мин.    | <p>Занимающиеся располагаются каждый около своего конуса/фишки. В 3-4 метрах хаотично разбросаны фишки. Задача ребят добраться до фишки ведя мяч ногой, забрать ее и вернуться обратно к своему конусу.</p> <p>Упражнение выполняется до тех пор, пока не будут собраны все фишки.</p> <p><b>Акцент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не отпускать мяч далеко от себя;</li> <li>- останавливать мяч подошвой перед тем, как поднять фишку с пола;</li> <li>- в случае отсутствия необходимого количества фишек, их можно заменить любыми безопасными предметами (майки, мячи, листы бумаги и т.д.).</li> </ul>                                                                                                                                                                   |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основная | <p><b>Подвижная игра «Мяч водящему»</b> <i>(Приложение):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча руками от груди;</li> <li>- передача мяча руками с отскоком от пола;</li> <li>- передача мяча руками из-за головы;</li> <li>- передача и остановка мяча подошвой;</li> <li>- передача мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча подошвой.</li> </ul>                                                                                               | 5 мин. | <p><b>Задача:</b> повысить эмоциональный фон занимающихся.</p> <p>Участвующие в игре дети делятся на равные подгруппы (по 4-5 человек в каждой) и строятся в колонны. Перед колоннами ставится ориентир (фишка).</p> <p>На расстоянии 3 м от нее ставится второй ориентир.</p> <p>Выбираются водящие, которые располагаются за вторыми ориентирами (фишками). По условленному сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны.</p> <p>Водящий бросает мяч второму играющему, третьему и т.д.</p> <p><b>Акцент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- смена ведущего каждые 2 минуты;</li> <li>- изменение способа передачи мяча;</li> <li>- акцентировать внимание на правильности остановки мяча и передаче мяча подошвой, внутренней стороной стопы, постановке опорной ноги.</li> </ul> |
|          | <p><b>Упражнения с мячом на месте «Школа мяча»</b> <i>(Приложение):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывание/ловля мяча руками;</li> <li>- перекаты мяча между ног руками (линия, восьмерка);</li> <li>- перекаты мяча подошвой (вперед-назад, вправо-влево);</li> <li>- подбрасывание мяча руками и остановка подошвой поочередно правой и левой ногами;</li> <li>- подбрасывание мяча руками с последующим ударом его ногой и ловлей руками;</li> </ul> | 4 мин. | <p><b>Акцент:</b></p> <p>- во время выполнения ребятами заданий, учителю необходимо раскидать все возможные фишки и предметы по площадке для выполнения следующего упражнения (см. след. упр.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

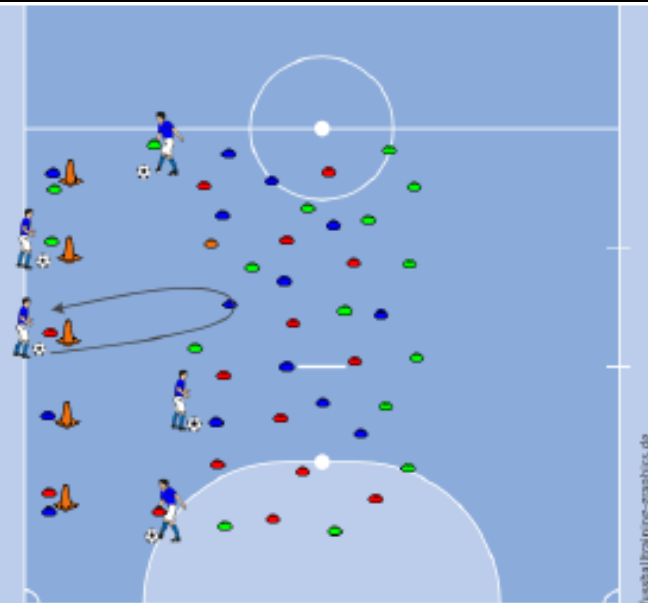
|          |                                                        |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|--------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основная | Игровое упражнение «Боулинг»<br>(Приложение).          | 4 мин.  | <p>Участники делятся на три команды, у каждого игрока мяч. Расстояние от места удара до конусов 5 -7 метров. По сигналу учителя участники должны вести мяч в указанный квадрат и нанести из него удар по конусам, после удара игроки бегут за своим мячом и возвращаются в колонну, после удара начинает следующий игрок. Побеждает та команда, которая быстрее всех сбита все конусы.</p> <p><b>Акцент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча осуществляется внутренней стороной стопы на каждый шаг;</li> <li>- ведущая нога впереди, взгляд направлен вперед;</li> <li>- удар выполняется носком;</li> <li>- при ударе следить за постановкой опорной ноги и положением корпуса тела.</li> </ul> |
|          | Игра в футбол по упрощенным правилам 2х2 (Приложение). | 10 мин. | <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование изученных на занятии приёмов, ознакомление с правилами игры;</li> <li>- комплексное развитие физических качеств (скорость, выносливость, ловкость, координация);</li> </ul> <p><b>Акцент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор игровых расстояний – не бегать “толпой” за мячом;</li> <li>- команды играют на самое необычное (креативное) празднование гола. Праздновать голы (обязательно!);</li> <li>- при большом количестве занимающихся производить смену игроков каждые 2,5 минуты.</li> </ul>                                                                                                                    |

|                |                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Заключительная | <p><b>Заминка в виде подвижной игры “Крабы” (Приложение).</b></p> <p><b>Подведение итогов урока.</b></p> | 4 мин. | <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств;</li> <li>- укрепление мышц спины;</li> <li>- повышение эмоционального фона;</li> <li>- развития чувства единства и взаимопомощи.</li> </ul> <p>Игроки делятся на команды по 4-5 игроков. Занимают положение лежа на животе, руки вытянуты вперед. Задача игроков взяться за руки и как можно дольше не разрывать руки с игроками. Учитель, по очереди в каждой команде старается вытащить “Краба”. В случае, если учитель вытащил игрока, его задача ползком вернуться в свою команду.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Обратная связь об изучаемых элементах.</p> |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

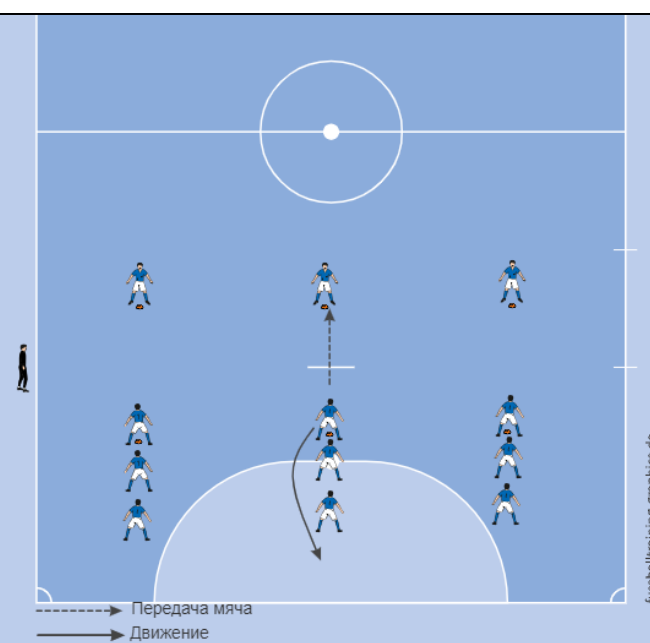
**Подвижная игра «Заморозки с мячом».**



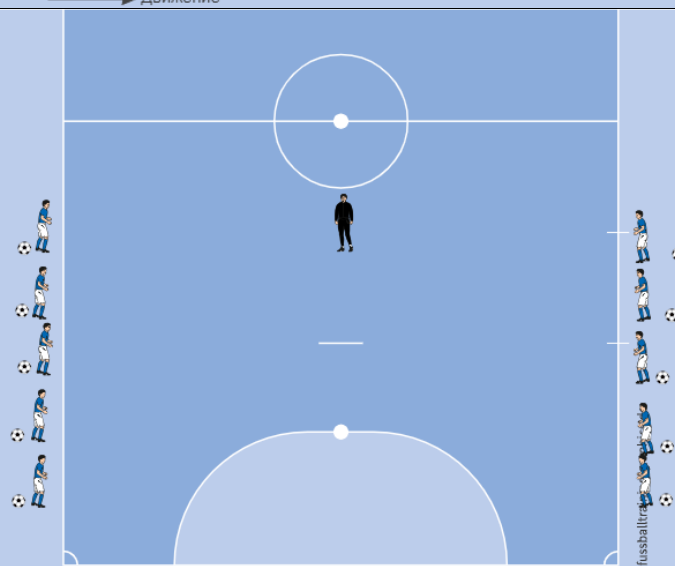
**Подвижная игра «Грибники».**



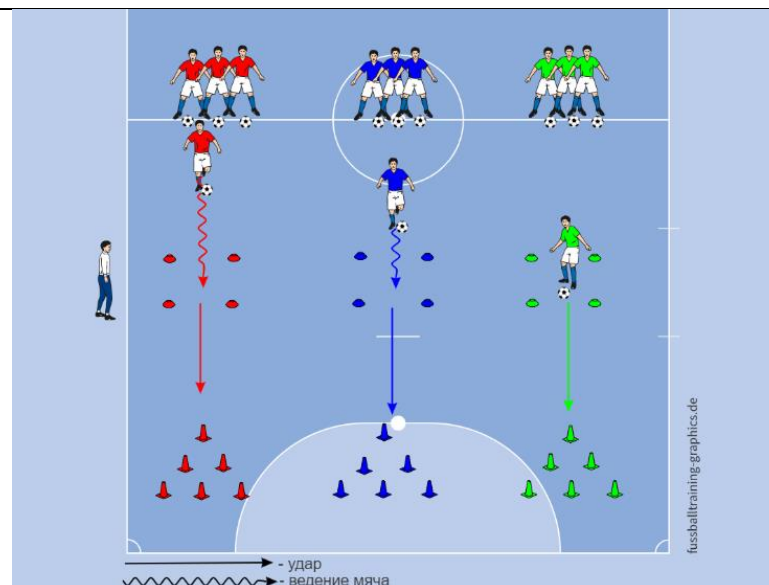
**Подвижная игра «Мяч водящему».**



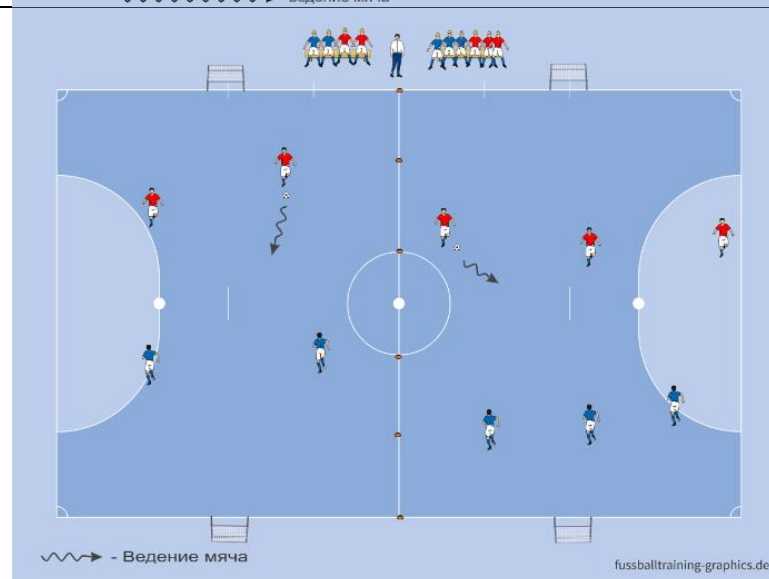
**Упражнения с мячом на месте «Школа мяча».**



## Игровое упражнение «Боулинг».



## Игра по упрощенным правилам в футбол 2х2.



## Подвижная игра “Крабы”

