**ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФУТБОЛУ**

# Тема:  «Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол»

# Цель: Развитие интереса к спортивным играм и универсальных способностей посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся в спортивно-игровой деятельности.

**Задачи:**

1) Закрепить технику удара по мячу подъёмом,

2) Ознакомление с комплексом ОРУ для футболистов,

3) Обучение жонглированию мячами,

4) Воспитание внимательности, дисциплинированности,

5) Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Учитель:** Чувакин Виктор Олегович

**Дата проведения: 1.10.18г**

**Время проведения: 10:30 – 11:10**

**Место проведения:** спортивный зал школы

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** индивидуальный, поточный, фронтальный.

**Инвентарь:**свисток, стойки, футбольные мячи, секундомер, манишки, фишки, конусы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Средства | Дозировка | Методические приёмы организации обучения и воспитания |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **15 мин.** |  |
| 1. Построение, сообщение задач урока | 2 мин | Построение в шеренгу по одному. Лопатки сведены, смотреть вперёд; обратить внимание на наличие спортивной формы, спортивной обуви; выявление больных и освобождённых |
| 2. Ходьба с заданием:  а) 1-4 - на носках, руки за спину.  5-8 - на пятках, руки за голову  б) 1 – выпад правой, поворот на право.  2 - выпад левой, поворот на лево. | 1мин. | «Налево в обход шагом МАРШ!»  Дистанция – 2 м. под счет.  Шаги короткие. Держать осанку. Руками балансировать равновесие.  Руки в стороны. При выполнении поворота посмотреть на руку, движущуюся назад. Счет медленный. Держать равновесие. |
| 3. Движение бегом  а) бег с высоким подниманием бедра  б) с захлёстыванием голени  в) прямые ноги вперёд, назад, через стороны.  г) скрестный шаг правым боком, левым. | 2мин. | Для перехода на бег подать команду «Бегом МАРШ!»  С подниманием бедра вперёд, голень вертикальна, носок отогнут. Руки на пояс. |
| 4. Движение шагом  Упр. на восстановление дыхания. | 3-4 раза. | Для перехода с бега на движение шагом подать команду: « Шагом – МАРШ!». Задать темп подсчётом  Руки через стороны вверх, опустили. |
| 5. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении. | 30” | «В колонну по три интервал и дистанция два шага налево – МАРШ!» |
| 6. Комплекс ОРУ на месте.  6.1. И.п. – О.С.  1-наклон головы вперёд  2-вправо  3-назад  4-влево  6.2.И.п. – О.С.  1- поднять правое плечо  2- левое  3- опустить правое плечо  4- И.п.  6.3.И.п.- ноги врозь руки к плечам  1-4 круговые движения вперёд;  5-8 круговые движения назад;  6.4. И.п. – ноги врозь  руки на пояс;  1 -  наклон  вправо, 2 -влево,  3 -вперёд, 4 – и.п.;    6.5. И.п. - ноги врозь; руки вперёд-встороны;  1 – мах правой  ногой достать левую руку; 2 – и.п.   3- мах левой ногой достать правую руку;  4 – и. п.    5) И.п. ноги врозь; 1 – наклон вперёд к правой ноге; 2 – и.п.  3 – наклон вперёд к левой ноге;  4 – и. п.    6) И.п.  о.с. 1 – упор-присев,  2 – упор-лежа, 3-4 - отжаться,  5 – упор-присев, 6 - И.п.    7) И.п. – руки на пояс. прыжки  на месте; 1-4 – на правой ноге; 5-8 – на левой ноге.  8) Ходьба на месте с восстановлением дыхания | 8 мин  3 раза  3 раза  2-4 раза        4-5 раз          4-5 раз          5 раз        5 раз        4 раза  30” | Упр. выполняется медленно  Спина прямая, плечи развёрнуты  Руки прямые  Следить  за осанкой        Следить, чтобы ноги в коленях не сгибали         Стараться колени не сгибать, руками достать пол     Спину держать прямо, пятки от пола не отрывать         При отжимании туловище прямое  Выпрыгивать максимально вверх |
| **2.** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **25 МИН** |  |
| 1. Передача мяча в движении (вперёд-назад)  2. Жонглирование мячом.  3. Передача мяча в парах  4. Передачи в тройках  5. Удары по воротам  5. Эстафета:  1. ведение мяча по прямой вокруг стойки и обратно.  2.ведение мяча с обводом 3 стоек.  6. ведение мяча с обводом 3 стоек, передача мяча нападающему, удар по воротам (ранее изученными способами).  7. учебно-тренировочная игра в футбол | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  5 мин  8 мин.  10 мин. | В парах (1 мяч на 2 человека. Расстояние между игроками 10 м.)  В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)  C:\Users\Виктор\Desktop\hello_html_m599d91a.jpg  C:\Users\Виктор\Desktop\0_169bd5_5435c0dc_orig.jpg  В парах: головой, ногами  C:\Users\Виктор\Desktop\v4-728px-Juggle-a-Soccer-Ball-Step-2-Version-2.jpg   * Избегайте жонглировать мячом доминирующей ногой в течение длительного времени. Важно тренировать обе ноги. * Не напрягайтесь. Будьте расслабленными.   C:\Users\Виктор\Desktop\aid9175425-v4-728px-Play-Forward-in-Soccer-Step-1.jpg  Передачи мяча*— это нити, связывающие действия футболистов в единую картину игры, объединяющие игроков в команду. Они во многом определяют темп игры, составляют суть комбинационной игры, позволяют беспрепятственно преодолевать значительные расстояния и решать задачи как наступательного, так и оборонительного характера*.  Бедро, грудь, голова  C:\Users\Виктор\Desktop\1278227798_434735313d383a-444342313e3b30-11.jpg  Треугольник  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| **3.** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **4 МИН** |  |
| 1. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.  2. Ходьба с дыхательными упражнениями.  3.Подведение итогов урока.  Домашнее задание.  Организованный уход. |  | Выполнять под счет. Дыхание глубокое, темп средний.    Отжимание, выполнение утренней гимнастики. Жонглирование мячом, отработать технику удара по мячу подъемом. |