**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 головуб) 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 бегома) бег с высоким подниманием бедраб) с захлёстыванием голенив) 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 шагомУпр. на восстановление дыхания. | 3-4 раза. | Для перехода с бега на движение шагом подать команду: « Шагом – МАРШ!». Задать темп подсчётомРуки 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 вперёд2-вправо3-назад4-влево6.2.И.п. – О.С.1- поднять правое плечо2- левое3- опустить правое плечо4- И.п.6.3.И.п.- ноги врозь руки к плечам1-4 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 мин3 раза3 раза2-4 раза   4-5 раз    4-5 раз    5 раз   5 раз   4 раза30” | Упр. выполняется медленноСпина прямая, плечи развёрнутыРуки прямыеСледить  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 прямоеВыпрыгивать максимально вверх |
| **2.** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **25 МИН** |  |
| 1. Передача мяча в движении (вперёд-назад)2. Жонглирование мячом.3. Передача мяча в парах4. Передачи в тройках5. Удары по воротам5. 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 мин8 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.jpgC:\Users\Виктор\Desktop\0_169bd5_5435c0dc_orig.jpgВ парах: головой, ногамиC:\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.jpgПередачи 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 ТреугольникИгрок №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. |