ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА

7 класс

**Тема:** Футбол.

**Цели и задачи:** а) развивать скорость в «челночном» беге 4х9м.

б) закрепить удары по мячу правой и левой ногами разными способами;

в) закрепить остановку мяча подошвой;

г) обучение противодействиям передачи, ведения и ударов по воротам.

**Место проведения:** Спортивная площадка.

**Необходимый инвентарь:** Футбольные мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Части урока и их содержание | Дозировка | Организационно-методические указания  |
| I.II.III. | Подготовительная частьа) Построение в 1 шеренгуб) Сообщение задач урока.в) Повороты на местег) Ходьба: обычным шагом, на внутренней стороне стопы, перекат с пятки на носокБег в медленном темпе Перестроение Общеразвивающие упражнения Основная частьа) «Челночный» бег 4х9м.б) удары по мячу правой и левой ногами.Противодействия передачи, ведение и удары по воротам.Заключительная часть. Медленный бегПостроение в одну шеренгуПодведение итогов. | 11 – 12 миндо 1 миндо 1 мин.до 30 сек.1 – 1,5 мин.1 – 2 мин.0,5-1мин.К № 430 – 32 мин.8 – 10 мин.8 – 10 мин. 10 – 12мин.3 – 4 мин.2 – 3миндо 30сек.до 30сек. | В правом верхнем углу площадки.Проверить наличие учащихся.Сохранение осанки. По кругу в колонну по одному, дистанция 2 шага.Сохранять строй, не обгонять один одного.В две шеренги, размыкание на расстоянии вытянутой рукиКомплекс упражнений № 4 в парах.  Групповой метод.Поочерёдно забегами по 4 – 5 учеников с максимальной скоростью.В парах с одним мячом. Удары помячу внешней частью подъёмана расстояние 10 – 12 метров. Во ремя ударного движениявозвращаются в середину голиностопа.удар создавать внешней частью подъёма, а не стопы. Остановка мяча подошвой. Противодействия передачи – блокируя саперника с мячом, дать возможность партнёрам «закрыть» соперника, который находится в выгодной ситуации, которому может может быть направлена передача.Пртиводействия ведению – оставлять сопернику как можно меньше свободного пространствадля маневра, приэтом оттеснятьего к боковой линииили заставить сделать передачу назад.В вольном строюПо росту на одной линии.Отметить лучших. |