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 часть  а) Построение в 1 шеренгу  б) Сообщение задач урока.  в) Повороты на месте  г) Ходьба: обычным шагом, на внутренней стороне стопы, перекат с пятки на носок  Бег в медленном темпе  Перестроение  Общеразвивающие упражнения  Основная часть  а) «Челночный» бег 4х9м.  б) удары по мячу правой и левой ногами.  Противодействия передачи, ведение и удары по воротам.  Заключительная часть.  Медленный бег  Построение в одну шеренгу  Подведение итогов. | 11 – 12 мин  до 1 мин  до 1 мин.  до 30 сек.  1 – 1,5 мин.  1 – 2 мин.  0,5-1мин.  К № 4  30 – 32 мин.  8 – 10 мин.  8 – 10 мин.    10 – 12мин.  3 – 4 мин.  2 – 3мин  до 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 руки  Комплекс 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 строю  По росту на одной линии.  Отметить лучших. |