Конспект урока физической культуры

 «Футбол», 9 класс

**Цель урока:** совершенствование техники ударов по мячу и

 остановки мяча.

**Задачи урока:**

1.Совершенствовать технику ударов по мячу и остановку мяча.

2.Развивать координационные , скоростно-силовые качества.

3.Воспитывать трудолюбие, активность, чувство товарищества.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, соревновательный.

**Место проведения:** спортзал.

**Инвентарь:** футбольные мячи.

**Время проведения:** 45 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока |  Содержание | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| Подго-тови-тельная12 мин.Основ-ная32 мин.Заклю-читель-ная3 мин. | Построение. Приветствие. Задачи урока.Разминка: ходьба – обычная, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп, перекатом с пятки на носок; бег – обычный, приставными шагами правым и левым боком, скрестными шагами, подскоки.Общеразвивающие упражнения:- и.п. стойка ноги врозь, руки на поясе - наклоны вперёд, назад, вправо, влево; - и.п. стойка ноги врозь, руки вверху – 1- прогиб назад, 2,3- наклон вперёд, достать руками пол, 4- и.п.- и.п. основная стойка – приседания: девочки - обычные, мальчики – с выпрыгиваниями - и.п. стойка ноги врозь, руки вперёд – махи ногами вперёд- выпады вперёд на правую и левую ногу;- выпады в правую и левую сторону попеременно;- круговые движения в коленном суставе.Специальные беговые упражнения:- бег с высоким подыманием бедра;- бег с «захлёстыванием» голени;- бег с ускорением парами через центр зала;- бег обычный.Упражнения в парах:- удары по неподвижному мячу внутренней часть стопы;- удары по медленнокатящему мячу носкомподъёмом стопы, внешней стороной стопы;- удары по отскочившему мячу с лёта;- удары по мячу изученными способами правой и левой ногой разными частями стопы.Остановка мяча ногой (работа в парах) :- остановка мяча внутренней стороной стопы;- остановка катящегося мяча подошвой;- остановка катящегося, летящего и опускающегося мяча изученными способами.«Жонглирование».Игра в мини-футбол.Футбольная викторина.Построение. Подведение итогов урока. |  1 мин. 1 мин. 3 мин. 7 мин.20 раз 4 мин. 5 мин. 5 мин. 3 мин. 15 мин. 2 мин. 1 мин. | Дежурный даёт команды строю.Дистанция в колоне 2-3 шага.ОРУ выполняются в круге, интервал вытянутые в сторону руки.Удары производятся с места и с разбега. Хорошо подготовленные ребята помогают более слабым дополнительным показом техники удара.Мини-соревнование в парах (на количество раз).Класс делится на команды по 4-5 человек. Девочки играю с девочками, мальчики с мальчиками.Вопросы викторины из истории возникновения футбола, правил игры, о знаменитых футболистах. |

Выполнила : Литвинова Ольга Михайловна, учитель физической культуры МБОУ «СОШ №1» г. Осташкова Тверской обл.