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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дози-  ровка | Организационно-методические указания |
| Подго-  тови-  тельная  12 мин.  Основ-  ная  32 мин.  Заклю-  читель-  ная  3 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 носком  подъёмом 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.