

Ксёنز Геннадий Александрович

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

гимназия имени Ф.К. Салманова

город Сургут

ТЕМА УРОКА: «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ОСТАНОВКИ И
ПЕРЕДАЧИ, УДАРА ПО МЯЧУ И ЖОНГЛИРОВАНИЕ МЯЧОМ»

Класс: 6-А

Цели урока: воспитывать потребность у учащихся в систематических занятиях физической культурой и сознательному отношению к укреплению своего здоровья с помощью футбола.

Задачи урока:

1. Повторить и закрепить ранее изученный материал:

- совершенствовать технику ведения мяча внутренней стороной стопы

- закрепить технику остановки подошвой и передачи внутренней стороной стопы

- закрепить технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы

- совершенствовать технику жонглирования

2. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств: воли, выдержки,



самообладания, дисциплинированности, уверенности в своих силах

Тип урока: урок совершенствования пройденного материала

Метод проведения: индивидуальный, поточный, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: свисток, секундомер, футбольные мячи, кегли, фишки.

Время проведения: 45 минут

Части урока	Содержание	Дозировка		Организационно-методические указания
		Основная группа	Подготовительная группа	
<u>Вводно-подготовительная часть</u> (15 минут)	<ul style="list-style-type: none">• Определить ЧСС до начала занятий• Построение,• сдача рапорта,• сообщение задач урока	1-2 мин	1-2 мин	<ul style="list-style-type: none">• Проверка физического состояния• Четкая сдача рапорта.• Физорг сдает рапорт учителю о готовности класса "Класс! Равняйся! Смирно!"• Выявление больных, наличие спортивной формы.
	Теоретические сведения по футболу	2-3 мин	2-3 мин	Правила игры в футбол



<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Налево!”; • “Направо!”; • “Кругом!”; • Построение в колонну, шеренгу 	1-2 мин	1-2 мин	Выполнение строевых упражнений на месте;
<p>Инструктаж техники безопасности (для всех учащихся). Проверка готовности учащихся к уроку: 1) Спортивная форма и спортивная обувь на резиновой подошве. 2) Ногти на руках должны быть коротко подстрижены. 3) На одежде не должно быть металлических крючков, пряжек, пуговиц.</p>			
<p>Разновидности ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках; - на внутренней части стопы; - на внешней части стопы. 	1-2 мин	1-2 мин	Следить за правильным выполнением беговых упражнений и дыханием.
<p>Разновидности бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с изменением направления; - приставными шагами; - спиной в перед. 	2-3 мин	1-2 мин	- по команде учителя
<p>Упражнения на восстановления дыхания в ходьбе: 1-4 - руки вверх через стороны 5-8 - через стороны вниз.</p>	1 мин		1-4 – вдох 5-8 - глубокий выдох



	<p>- Комплекс ОРУ на месте: а) -и.п.- ноги врозь(на ширине плеч),руки в верх. Стать на носки, прогнуться, опустить руки; б)-и.п.- ноги вместе, руки в верх. Наклон вправо-и.п ., влево-и.п. в) и.п – ноги вместе. Поднять руки вверх, прогнуться, наклониться вперед, не сгибая ног; г) и.п.-левая рука вытянута вперед (на уровне плеча).Касание ладони носком правой ноги. Тоже левой ногой</p> <p>- Контроль ЧСС после подготовительной части</p>	6-8 раз	4-6 раз	Правильное и четкое выполнение
		6-8 раз	4-6 раз	
		6-8 раз	4-6 раз	
		6-8 раз	4-6 раз	
		20-30 сек	20-30 сек	
Основная часть (25 минут)	Обучение технике владения мячом (ведение, передачи ,остановки)			
	1. Остановка подошвой и передача внутренней стороной стопы	3-4 мин	2-3 мин	Точность выполнения
	2 . Передачи в одно касание внутренней стороной стопы	2-3 мин	1-2 мин	Следить за точностью выполнения
	3. Ведение внутренней стороной	1,5-2 мин	1-1,5 мин	Следить за точностью



	стоп			выполнения, касание мяча на каждый шаг
	4. Обводка фишек внутренней стороной стопы	2-3 мин	1-1,5 мин	Следить за точностью выполнения, касание мяча на каждый шаг
	5. Жонглирование мяча	6-7 мин	3-4 мин	Любой частью тела, исключая руки
	6. Удары по кегли на точность	5-6 мин	3-4 мин	Следить за точностью выполнения
	7. Контроль ЧСС	20 сек	20 сек	
<u>Заключительная часть</u> (5 мин)	Построение, Контроль ЧСС	1,5-2 мин		
	Подведение итогов урока	2-3 мин		рефлексия учащихся
	Домашнее задание			Имитация жонглирования мяча.
	Организованный уход	20 сек		Выход строем

