

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №182 Красногвардейского района
Санкт – Петербурга

Конспект урока по физической культуре по разделу программы
«Футбол» для учащихся 10 класса (юноши).

Тема урока: « Разучивание техники передвижение футболиста»

Учитель: Корнилова Марина Александровна

Технология:

1. Здоровьесберегающие технологии
2. Технология разноуровневого обучения
3. Технология коллективного обучения
4. Компьютерная технология

Задачи урока:

- Обучение технике передвижения и перемещения футболиста.
- Развитие быстроты, ловкости.
- Воспитание внимательности , дисциплинированности.

Тип урока: обучающий.

Тип урока: учебно – тренировочный.

Методы организации деятельности: словесный (диалог), наглядный (показ упражнений), практический (поточный).

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая.

Место проведения: спортивный зал школы.

Продолжительность урока: 45 мин

Время проведения: 10.00-10.45

Оборудование и инвентарь

свисток, секундомер, футбольные мячи.

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА : 15.05.2024

Ход урока

<i>Части урока</i>	<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
Подготовительная часть <i>15 минут</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Построение, • сдача рапорта, • сообщение задач урока 	1 мин	<ul style="list-style-type: none"> • Четкая сдача рапорта. • Физорг сдает рапорт учителю о готовности класса "Класс! Равняйся! Смирно!" • Выявление больных, наличие спортивной формы. • Лопатки сведены, смотреть вперед.
	Знакомство со спортивной игрой - мини-футбол	2 мин	История развития мини-футбола.
	Строевые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • “Налево!”; • “Направо!”; • “Кругом!”; • “Дистанция!”; • “Интервал!”; • Построение в колонну, шеренгу 	1 мин	Выполнение строевых упражнений: <ul style="list-style-type: none"> • на месте; • в движении повороты выполняются через левое плечо.
	Инструктаж техники безопасности при игре в мини-футбол 2 мин		
	Проводить инструктаж всех учащихся.		
	1) Надеть спортивную форму и спортивную обувь на резиновой подошве.		

2) Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.		
3) На одежде не должно быть металлических крючков, пряжек, пуговиц.		
4) У играющих не должно быть колец, медальонов, сережек, очков.		
5) Не нарушать дисциплину во время игры, не толкать в спину, не ставить подножки - знать и выполнять правила подвижной или спортивной игры.		
6) Овладеть правильной техникой игр - залог профилактики травм костно-связочного аппарата и мышц.		
Бег:	4 мин	Следить за правильной осанкой во время выполнения беговых упражнений, за движениями рук и дыханием.
Перемещения:		
ходьба - ускорение; бег на месте, ускорение;		
ускорение, поворот на 360°, ускорение;		
бег с изменением направления (“змейкой”);лицом вперед; спиной вперед;		
приставными шагами; спиной в перед.		Класс перестраивается по команде “Налево по четыре, марш!”. Упражнение выполняется в шеренгах по сигналу учителя.
Упражнения на восстановления дыхания в ходьбе:	1 мин	смотреть через левое плечо
1-4 - руки вверх		1-4 - вдох
5-8 - через стороны вниз.		5-8 - глубокий выдох.
<i>Комплекс ОРУ на месте</i>	4 мин	

Основная часть 25 минут	1. Обучение технике перемещения, стойки футболиста.	5 мин	
	Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение.		Быть внимательным
	Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе		
	Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень.	10 мин	
	1. Развитие быстроты, ловкости.		
	1. Подвижная игра “Салки с футбольным мячом”	10 мин	По сигналу "салка" старается догнать и осалить одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно передать мяч. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. "Салка" должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч. Если "салка" коснулся мяча ногой или завладел им, то водящий сменяет тот, кто сделал неточную подачу. Выигрывает тот, кто

			ни разу не был водящим или водил меньшее число раз.
Заключительная часть 5 мин	Просмотр видеоролика.	1 мин	
	Г. Подведение итогов	2 мин	
	Г. Домашнее задание		Прыжки со скакалкой за 15 сек. Сгибание и разгибание рук в упоре (на опоре 50-60 см.)
	Г. Организованный уход.	2 мин	