**Урок по физической культуре**

7 класс

**Дата:** 10.10.2014 г.

**Тема:** Остановка и передача мяча.

**Цель урока:**

* Способствовать закреплению двигательных навыков и умений по технике остановки мяча подошвой и удара по мячу внутренней стороной стопы на месте и в движении при двухсторонней игре.

**Задачи урока:**

* Воспитание морально-волевых качеств: дружбы, взаимопомощи, ответственности за свою команду при помощи учебной игры в футбол.
* Развитие общей выносливости способами специальных упражнений и учебной игры в футбол.
* Закрепление умений и навыков по остановке мяча.
* Обучение технике исполнения удара по мячу внутренней стороной стопы на месте и в движении.

**Тип урока**: Смешанный.

**Методы обучения:** демонстрация, групповой, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Инвентарь:** футбольные мячи, секундомер, ворота, стойки.

**Время проведения:** 45 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | **Содержание урока** | **Время** | **Организационно-методические указания** |
| *1.* | ***Вводная часть*****1. Построение учащихся****2.** **Сдача рапорта** **3.** **Сообщение задачи урока****4.** **Бег** (по диагонали):а) с высоким подниманием бедра;б) с захлёстыванием голени назад, в стороны, внутрь;в) скрестным-приставным шагом;г) спиной вперёд;д) равномерный бег. **5. Упражнения на восстановление дыхания****6. Комплекс ОРУ на месте в парах**:а) и.п.: стоя спиной к партнёру ноги на ширине плеч, передача мяча руками через стороны;б) и.п.: стоя спиной к партнёру ноги на ширине плеч, передача мяча руками над головой и под ногами в наклоне;в) и.п.: стоя лицом к партнёру, рука опирается на плечо партнёра, махи ногами вперед, назад ;  г) и.п.: лёжа на полу ноги врозь, ступни касаются ступней партнёра, мяч в руках над головой, подъём туловища с мячом и передача мяча партнёру, также выполняющего подъём туловища навстречу;д) прыжки: и.п.: одна нога подошвой касается мяча, вторая на полу, поочерёдная смена ног.**7. Подсчёт ЧСС** | 8 мин.1 мин.1 мин.4 мин.1 мин.1мин.-10 сек. | Обратить внимание учащихся на внешний вид.Физорг сдаёт рапорт учителю о готовности класса «Класс! Равняйсь! Смирно!» Выявление больных, наличие спортивной формы.Обратить внимание учащихся на важность взаимомпомощиСледить за правильной осанкойНапомнить о правильном дыхании.1-4 – вдох 5-8 – глубокий выдох Ступни не отрываются от пола.20 передач с максимальной скоростью20 передач с максимальной скоростью и амплитудойПо 10 махов левой и правой ногой с максимальной амплитудой20 повторений с максимальной скоростью ноги в коленях не сгибаются лопатки касаются пола20 прыжков, передача мяча партнёру130-160 уд./мин  |
| 2. | ***Основная часть*****1. Круговые тренировки**Класс делится на 4 группы по 3-4 человека (1мяч на 3-4 учащихся).**Описание заданий:****Задание № 1**Остановка мяча на месте (10 повторов со сменой ног)**Задание № 2**Остановка мяча в движении (6 повторов со сменой ног)**Задание № 3**Остановка мяча подошвой в движении с ударом по мячу внутренней стороной стопы(удар правой ногой)**Задание № 4**Остановка мяча подошвой в движении с ударом внутренней стороной стопы по мячу (удар левой ногой)**2. Построение.****3. Учебная игра в футбол** | 32 мин.5 мин.5 мин.5 мин.6 мин.11мин. | Пока учитель даёт задание, в это время заранее подготовленный ученик показывает все упражнения наглядно.F068Для этого необходимо выйти навстречу мячу, а ногу поставить так, чтобы мяч ударился в подошву. Ступня в этот момент поднята носком вверх. Туловище должно быть наклонено вперёд.F1E98DADУдар внутренней стороной стопы -опорная нога, согнутая в колене, ставится несколько сбоку на линии мяча, а бьющая нога отводится назад. При этом стопа разворачивается наружу (перпендикулярно направлению удара).В момент касания стопой мяча туловище наклонено вперёд.После удара туловище наклонено назад.Учитель выбирает 2-х капитанов, которые по очереди набирают игроков в свои команды. |
| 3. | ***Заключительная часть*****1. Построение****2. Аутогенная тренировка****3. Подсчёт ЧСС****4.Подведение итогов урока:**а) Слово учителя: - Итак, ребята, сегодня на уроке мы закрепляли свои умения в технике выполнения остановки мяча подошвой, закрепили удар внутренней стороной стопы левой и правой ногами, а также попробовали вспомнить всё выученное раньше на практике – играли в учебную игру, футбол».б) Выставление оценок за технику выполнения остановки мяча и удара по мячу внутренней стороной стопы **5. Домашнее задание.****6. Выход из спортивного зала.** | 5 мин.1 мин.1 мин.30 с1 мин.30 с1 мин. | Упражнения на восстановление дыханияВосстановление ЧСС до 80-100 уд/мин.Равномерный бег в среднем темпе 8-10 минут. Прыжки на скакалке. |