

План - конспект «Лучший урок» ПО ФУТБОЛУ

Тренер-преподаватель ДЮСШ №7: Васильев Дмитрий Вячеславович

Тема: Остановка мяча подошвой и удар внутренней, внешней стороной стопы и носком в движении и на месте.

Цель: Совершенствовать технику остановки мяча подошвой и удар внутренней, внешней стороной стопы и носком в движении и на месте.

Задачи:

- 1) остановка мяча на месте подошвой правой и левой ногами,
- 2) остановка мяча подошвой в движении,
- 3) удар внутренней и внешней стороной стопы, носком в движении и на месте.
- 4) развитие быстроты и ловкости

Место проведения: Футбольное поле

Инвентарь: судейский свисток, стойки, футбольные мячи

Части урока	Средства	Дозировка	Методические приёмы организации обучения и воспитания
1.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	15 мин.	
	1. Построение, сообщение задач урока	2 мин	Построение в шеренгу по одному. Лопатки сведены, смотреть вперёд; обратить внимание на наличие спортивной формы, спортивной обуви; выявление больных и освобождённых
	2. Ходьба с заданием: а) 1-4 - на носках, руки за спину. 5-8 - на пятках, руки за голову б) 1 – выпад правой, поворот на право. 2 - выпад левой, поворот на лево.	1мин.	«Налево в обход шагом МАРШ!» Дистанция – 2 м. под счет. Шаги короткие. Держать осанку. Руками балансировать равновесие. Руки в стороны. При выполнении поворота посмотреть на руку, движущуюся назад. Счет медленный. Держать равновесие.
	3. Движение бегом а) бег с высоким подниманием бедра б) с захлёстыванием голени в) прямые ноги вперёд, назад, через стороны. г) скрестный шаг правым боком, левым.	2мин.	Для перехода на бег подать команду «Бегом МАРШ!» С подниманием бедра вперёд, голень вертикальна, носок отогнут. Руки на пояс.
	4. Движение шагом	3-4 раза.	Для перехода с бега на

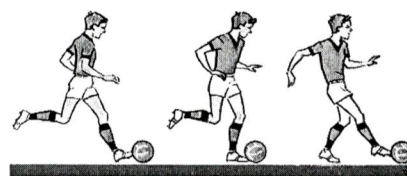
Упр. на восстановление дыхания.		движение шагом подать команду: « Шагом – МАРШ!». Задать темп подсчётом Руки через стороны вверх, опустили.
5. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении.	30"	«В колонну по три интервал и дистанция два шага налево – МАРШ!»
6. Комплекс ОРУ на месте.	8 мин	
6.1. И.п. – О.С. 1-наклон головы вперёд 2-вправо 3-назад 4-влево	3 раза	Упр. выполняется медленно
6.2. И.п. – О.С. 1- поднять правое плечо 2- левое 3- опустить правое плечо 4- И.п.	3 раза	Спина прямая, плечи развёрнуты
6.3. И.п.- ноги врозь руки к плечам 1-4 круговые движения вперёд; 5-8 круговые движения назад;	2-4 раза 4-5 раз	Руки прямые Следить за осанкой

<p>6.4. И.п. – ноги врозь руки на пояс; 1 - наклон вправо, 2 -влево, 3 -вперёд, 4 – и.п.;</p>	<p>4-5 раз</p>	<p>Следить, чтобы ноги в коленях не сгибали</p>
<p>6.5. И.п. - ноги врозь; руки вперёд-встороны; 1 – мах правой ногой достать левую руку; 2 – и.п. 3- мах левой ногой достать правую руку; 4 – и. п.</p>	<p>5 раз</p>	<p>Стараться колени не сгибать, руками достать пол Спину держать прямо, пятки от пола не отрывать</p>
<p>5) И.п. ноги врозь; 1 – наклон вперёд к правой ноге; 2 – и.п. 3 – наклон вперёд к левой ноге; 4 – и. п.</p>	<p>5 раз</p>	<p>При отжимании туловище прямое</p>
<p>6) И.п. о.с. 1 – упор-присев, 2 – упор-лежа, 3-4 - отжаться, 5 – упор-присев, 6 - И.п.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Выпрыгивать максимально вверх</p>
<p>7) И.п. – руки на пояс. прыжки на месте; 1-4 – на правой ноге; 5-8 – на левой ноге.</p>	<p>30"</p>	
<p>8) Ходьба на месте с восстановлением дыхания</p>		

3. Совершенствование передачи мяча носком.

3 мин.

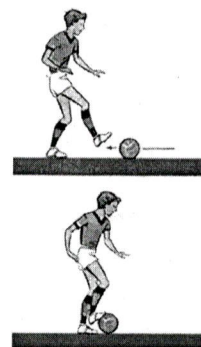
Для выполнения удара нужно правую ногу отвести назад, замахнуться ею, а потом направить ее в сторону мяча так, чтобы носок попал в середину мяча. Обрати внимание: носок опорной ноги должен быть обращен вперед. В момент, когда бьющая нога движется к мячу мимо опорной, ее надо резко выпрямлять, хотя она в момент касания мяча носком и остается все же чуть согнутой.



4. Остановка мяча катящегося мяча подошвой.

3 мин.

Для остановки мяча подошвой необходимо ногу, немного согнутую, выставить навстречу катящемуся мячу так, чтобы мяч коснулся подошвы. Ступня в этот момент обращена носком вверх



При передаче мяча участник должен остановить мяч.

	<p>5. Эстафета:</p> <p>1. ведение мяча по прямой вокруг стойки и обратно.</p> <p>2. ведение мяча с обводом 3 стоек.</p> <p>6. ведение мяча с обводом 3 стоек, передача мяча нападающему, удар по воротам (ранее изученными способами).</p> <p>7. учебно-тренировочная игра в футбол</p>	<p>8 мин.</p> <p>10 мин.</p>	
3.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	4 МИН	
	<p>1. Ходьба с дыхательными упражнениями</p> <p>а) «Обними плечи»:</p> <p>1- шаг-вдох, развести руки в стороны;</p> <p>2- шаг-выдох, обхватить руками плечи.</p> <p>2. Подведение итогов урока.</p> <p>Домашнее задание.</p> <p>Организованный уход.</p>	<p>30</p>	<p>Выполнять под счет. Дыхание глубокое, темп средний.</p> <p>Объявить оценки выборочно оцененных на уроке обучающихся за выполнение задания № 6 основной части урока</p> <p>Отжимание, выполнение утренней гимнастики.</p>