

**План- конспект
урока в 11 «А» классе
урок №57, 18.03. 2020**

Тема: Спортивные игры (футбол)

Задачи:

1. Ведение футбольного мяча различными способами.
2. Удары по неподвижному и катящему мячу.
3. Развитие координации движений в игре футбол.

Место проведения: спортивный стадион СШ №2.

Инвентарь: футбольные мячи, секундомер, фишки.

№	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.	10мин	--
	<p>Построение, сообщение задач урока. Сдача рапорта. Правила б.п. на уроках. Измерение ЧСС</p> <p>Упр. на внимание. 1-2-шаг вперед 3-4-поворот на право 5-6-хлопок над головой.</p> <p>Разновидности ходьбы а) руки в стороны полуприсед б) на носках в) на пятках г) высоко поднимая ногу</p> <p>Разновидности бега а) бег обычный б) высоко поднимая бедро в) сзахлестом голени г) спиной вперед д) с кочки на кочку</p>	<p>5 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>по 20 метров</p> <p>по 30 м.</p>	<p>Добиться четкого построения. Четко выполнять упр. на внимание.</p> <p>Сохранять правильную осанку, следить за дыханием.</p> <p>Во время бега не сдерживать дыхания, выполнять ритмично вдох, выдох.</p>

	<p>ОРУ в движении:</p> <p>1. круговые движения руками;</p> <p>2. рывковые движения;</p> <p>3. шаги махом с хлопком под ногой;</p> <p>4. дыхательные упр.</p>	<p>по 5-6 раз</p> <p>5 упр.</p> <p>3 упр.</p>	<p>Дышать через нос, сохранять правильную осанку.</p> <p>Следить за дыханием, упражнение выполнять по команде.</p>
2.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	30мин.	--
	<p>1. Ведение футбольного мяча различными способами.</p> <p>а) ведение правой ногой</p> <p>б) ведение левой ногой</p> <p>в) ведение поочередно левой правой ногой.</p> <p>г) обводка мяча вокруг фишек</p> <p>2. Удары по неподвижному и катящему мячу.</p> <p>а) удары и передача мяча в парах</p> <p>б) удары по неподвижному мячу в парах</p> <p>в) удары по катящему мячу</p> <p>г) удары мяча с передачей по воротам</p> <p>3. Развитие координации движений в игре футбол.</p>	<p>8мин</p> <p>.</p> <p>8 мин</p> <p>14 мин.</p>	<p>При выполнении упражнения следить за дыханием, Не сутулиться, голову и плечи не опускать. Ведение выполнять внутренней частью стопы, упражнение выполнять по команде учителя.</p> <p>Все упражнение выполнять по команде учителя, удары выполнять внутренней и внешней частью стопы.</p> <p>В игре использовать разученные упражнения на уроке, применять и объяснять правила судейство.</p>

3.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.	5МИН.	--
	Измерение ЧСС	1 мин.	
	1.Построение подведение итогов.	1 мин.	Добиться четкого быстрого построения. Отметить лучших.
	Игра «Минутка» (см. приложение)	1 мин.	Расслабиться, следить за дыханием, быть внимательными при подсчете времени.
	2.Рефлексия	1 мин.	Уметь оценить себя. Упражнение сгибание рук в упоре лёжа.
	4.Дом.задание.	1мин	Добиться организованного ухода с урока, собрать инвентарь.
	5. Организованный уход из зала.		

Приложение. Игра» Минутка».

Цель игры:

привести класс в спокойное состояние, нормализовать ЧСС (частота сердечных сокращений) после активной нагрузки, стимулировать деятельность мозговых центров.

Ход игры:

Класс, построенный в колонну по одному, друг за другом, движется по периметру зала в спокойном темпе (ходьба).

По сигналу преподавателя – красная карточка, учащиеся должны остановиться и присесть и затем продолжить движение.

По сигналу желтая карточка – учащиеся должны остановиться и сделать упор лежа.

По сигналу зеленая карточка – продолжаем движение.

Если кто-то из класса нарушил правила игры, тот должен переместиться в конец очереди.