

План-конспект урока "Мини-футбол"

- Константинов А.А., педагог дополнительного образования

Урок 1

Задачи урока:

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

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: индивидуальный, поточный, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: свисток, секундомер, футбольные мячи.

Время проведения: 45 минут

Части урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть 15 минут	<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	
	Перемещения:	Следить за правильной осанкой во время выполнения беговых упражнений, за движениями рук и дыханием. Класс перестраивается по команде “Налево по четыре, марш!”. Упражнение выполняется в шеренгах по сигналу учителя.	
	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.		
	Упражнения на восстановления дыхания в ходьбе:	1 мин	
	1-4 - руки вверх	1-4 - вдох	
	5-8 - через стороны вниз.	5-8 - глубокий выдох.	
	<i>Комплекс ОРУ на месте</i>	4 мин	См. Приложение
Основная часть 25 минут	I. Обучение технике перемещения, стойки футболиста.	5 мин	

	<p>Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение.</p>		Быть внимательным
	<p>Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе</p>		
	<p>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.</p>	10 мин	
	<p>I. Развитие быстроты, ловкости.</p>		
	<p>I. Подвижная игра "Салки с футбольным мячом"</p>	10 мин	<p>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.</p>
	<p>Построение, повороты.</p>	1 мин	

Заключительная часть 5 мин	7. <i>Подведение итогов</i>	2 мин	
	7. <i>Домашнее задание</i>		Прыжки со скакалкой за 15 сек. Сгибание и разгибание рук в упоре (на опоре 50-60 см.)
	1. <i>Организованный уход.</i>	2 мин	

Урок 2

Задачи урока:

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

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: индивидуальный, поточный, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: свисток, секундомер, футбольные мячи.

Время проведения: 45 минут

<i>Части урока</i>	<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
Подготовительная часть 12 минут	<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.
	Бег:	5 мин	Следить за правильной осанкой во время выполнения беговых

			упражнений, за движениями рук и дыханием.
	1) обычный бег;		
	2) с захлестыванием голени;		Руки на поясе
	3) с высоким поднимание бедра;		Руки вперед
	4) скрестным - приставным шагом;		
	5) спиной в перед		Смотреть через левое плечо
	Упражнения на восстановления дыхания в ходьбе:	1 мин	
	1-4 - руки вверх		1-4 - вдох
	5-8 - через стороны вниз.		5-8 - глубокий выдох.
	<i>Комплекс ОРУ на месте</i>	5 мин	См. Приложение
<i>Основная часть 28 минут</i>	I. <i>Обучение технике перемещения, стойки футболиста.</i>	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.		

	1. Обучение технике ведения мяча.	10 мин	
	1. Ведение мяча по прямой в медленном темпе. Развернувшись, они ведут мяч в обратном направлении, касаясь его внешней частью подъема.		При каждом шаге касаться внутренней частью подъема
	2. Ведение мяча по прямой в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема.		Правой, то левой ногой.
	3. Ведение мяча по восьмерке вокруг двух стоек		Правой, то левой ногой.
	1. Эстафеты:	12 мин	
	1. Ведение мяча по прямой вокруг стойки туда и обратно.		При передачи мяча для продолжения эстафеты участник должен остановить мяч.
	2. Ведение мяча с обводом шести стоек по прямой.		
3. Ведение мяча с обводом каждой стойки кругом.			
4. Челночный бег с ведением мяча 3x10			
Заключительная часть 5 мин	1. Подведение итогов	2 мин	
	1. Домашнее задание		Прыжки со скакалкой за 15 сек. Сгибание и разгибание рук в упоре (на опоре 50-60 см.)
	1. Организованный уход.	3 мин	