**План – конспект** **урока физической культуры в 7 классе**

**Тема:** Футбол. Разучивание передачи мяча

**Цели:**укрепление физического здоровья; формирование правильной осанки; развитие скоростных и координационных качеств.

**Задачи:**

**1.Обучающая**: обучить технике приема и передачи мяча в футболе.

**2.Развивающая:**развитие быстроты, ловкости, координации движений.

**3.Воспитательная:**воспитание чувства товарищества, активности, дисциплинированности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока.** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **I.**    15  минут                                                                              **II.**  25-30 минут                                          **III.**  3 минут | **Вводная часть.**  ***Актуализация.*** Построение, приветствие, объявление темы, цели и задач урока.  ***Строевые упражнения*** (повороты направо, налево, кругом).  ***Разминка:*** упражнения в движение  1- руки вверх ходьба на носках  2- руки в стороны на пятках  3- руки на пояс на внешней стороне стопы  4- на внутренней стороне стопы  5- руки вперед полуприседом  6- руки за голову полный присед  **Легко бегом. (пробежка)**  ***Специальные беговые упражнения:***  1- семенящий бег  2- бег приставным шагом (правым, левым боком)  3- многоскоки (олений бег)  4- бег- прыжки  5- бег с высоким подниманием бедра  6- бег с захлёстыванием голени назад  7- бег скрестным шагом (правым, левым боком)  8- бег с ускорениями  9- бег малой интенсивности  ***О.Р.У. (на месте)***  **1. И.п**. О.с. Руки на поясе наклоны головы на счет 1- назад,2-вперед, 3-вправо,4-влево.  **2. И.п**. О.с. Руки на поясе вращение головы на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.  **3. И.п.** О.с Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки - вращение в кистевом на 4 счета - вперед, на 4- счета назад.  **4. И.п**. О.с. Руки вытянуты вперед, вращение локтевым суставом на 4 счета - вперед, на 4 счета - назад.  **5. И.п.** О.с. Руки прямые, вращение в плечевом суставе на 4 счета - вперед на 4- счета назад.  **6. И.п**. О.с. Руки на поясе, вращение в поясничных суставах на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.  **7. И.п**. О.с. Руки на поясе, вращение в тазобедренном суставе на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.  **8. И.п.** О.с. Руки на коленях вращение в коленном суставе на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.  **9. И.п**. широкая стойка. Наклоны на счет 1- к правой ноге, на счет 2- к полу, 3- к левой, 4- и.п.  **10. И.п**. О.с. Наклоны туловища на счет 1-2-3 вперед, на счет 4- фиксируем захватом ног руками.  **11.** Прыжки. 4 раза на правой ноге, 4 раза – на левой ноге, 4 раза - на двух с поворотом на 360 градусов.    **Основная часть.**  ***1. Разучивание техники приема и передачи мяча в футболе.***  1) ***Объяснение.***  **2) *Показ.***  **3) *Тренировка в отработке:***  а) передача мяча внешней стороной стопы.  б) передача мяча внутренней стороной стопы.  в) передача мяча подъемом стопы.  г) остановка летящего мяча    ***2. Проведение эстафет с элементами ведения, приема и передачи мяча в футболе.***  1. Эстафета с ведение мяча  2. Эстафета с ведением и передачей мяча.  3. Эстафета с ударами мяча в цель.  4. Перенеси мячи.  5. Прыжки с мячом.  ***3. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам с закреплением изученных приемов ведения, приема, остановки и ударов мяча по воротам.***    **Заключительная часть.**  1. Построение, подведение итогов урока, выставляю и комментирую оценки, отмечаю лучших, указываю на ошибки.  Д/З. Повторить технику приема и передачи мяча в футболе. Кросс -10 мин. | 0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга    0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  3 мин.  5 мин.                  5 мин   5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз    5-6 раз    5-6 раз   5-6 раз    5-6 раз    5-6 раз  5-6 раз    5-6 раз  5-6 раз              5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз     10 мин.            10 мин.  3 мин | Проверить наличие формы.  Следить за четкостью выполнения.      Ладони смотрят друг на друга.  Спина прямая, голова приподнята.        Слежу за дыханием      Слежу за техникой бега, осанкой и дыханием при беге          Следить задыханием       Выполнять под счет.      Спина прямая      Слежу за правильностью выполнения упражнений   С постепенным увеличением темпа.    Выполнять с наибольшей амплитудой  Выполнять с наибольшей амплитудой  Ноги вместе  Слежу за правильным выполнением упражнений.  Выполнять только под счет  Используется фронтальный метод (2 учебных места) в последовательности:  а) передача мяча внешней стороной стопы.  б) передача мяча внутренней стороной стопы.  в) передача мяча подъемом стопы.  г) остановка летящего мяча    Слежу за соблюдением правил эстафет        Делю на команды. Слежу за соблюдением правил.     Учащиеся строятся на боковой линии площадки. Подводятся итоги урока, отмечаются наиболее активные учащиеся. Выставление и комментирование оценок. Организованный уход. |