

19.10.2017г.

План-конспект открытого урока по мини-футболу

Тема урока: Основные приемы игры в мини-футбол

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: Бичурская ДЮСШ, 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 подниманием бедра;		Руки вперед
	4) скрестным - приставным шагом;		
	5) спиной вперед		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	<u>См. Приложение</u>
Основная часть 28 минут	I. Обучение технике перемещения, стойки футболиста.	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.		
	II. Обучение технике ведения мяча.	10 мин	
1. Ведение мяча по прямой в медленном темпе.	При каждом шаге касаться внутренней		

	Развернувшись, они ведут мяч в обратном направлении, касаясь его внешней частью подъема.		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.
Заключительная часть 5 мин	V. <i>Подведение итогов</i>	2 мин	
	V. <i>Домашнее задание</i>		Прыжки со скакалкой за 15 сек. Сгибание и разгибание рук в упоре (на опоре 50-60 см.)
	VI. <i>Организованный уход.</i>	3 мин	