

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

«Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол»ЖАРИЯЛАНДЫ
24.10.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/45286/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

ПЛАН - КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФУТБОЛУ

Тема: «Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол»

Цель: Развитие интереса к спортивным играм и универсальных способностей посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся в спортивно-игровой деятельности.

Задачи:

- 1) Закрепить технику удара по мячу подъёмом,
- 2) Ознакомление с комплексом ОРУ для футболистов,
- 3) Обучение жонглированию мячами,
- 4) Воспитание внимательности, дисциплинированности,
- 5) Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Учитель: Чувакин Виктор Олегович

Дата проведения: 1.10.18г

Время проведения: 10:30 - 11:10

Место проведения: спортивный зал школы

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: индивидуальный, поточный, фронтальный.

Инвентарь: свисток, стойки, футбольные мячи, секундомер, манишки, фишки,

КОНУСЫ.

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

2.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	25 МИН	
	1. Передача мяча в движении (вперёд-назад)	3 мин.	В парах (1 мяч на 2 человека. Расстояние между игроками 10 м.) В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)
	2. Жонглирование мячом.	3 мин.	<p>В парах: головой, ногами</p> <ul style="list-style-type: none"> · Избегайте жонглировать мячом доминирующей ногой в течение длительного времени. Важно тренировать обе ноги. · Не напрягайтесь. Будьте расслабленными. <p><i>Передачи мяча — это нити, связывающие действия футболистов в единую картину игры, объединяющие игроков в команду. Они во многом определяют темп игры, составляют суть комбинационной игры, позволяют беспрепятственно преодолевать значительные расстояния и решать задачи как наступательного, так и оборонительного характера.</i></p> <p>Бедро, грудь, голова</p>
	3. Передача мяча в парах	3 мин.	<p>Треугольник Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.</p>
	4. Передачи в тройках	3 мин.	
	5. Удары по воротам	5 мин	
	5. Эстафета:	8 мин.	
	1. ведение мяча по прямой вокруг стойки и обратно.		
	2. ведение мяча с обводом 3 стоек.		
	6. ведение мяча с обводом 3 стоек, передача мяча нападающему, удар по воротам (ранее изученными способами).	10 мин.	
	7. учебно-тренировочная игра в футбол		

3.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	4 МИН	
	<p>1. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.</p> <p>2. Ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>3. Подведение итогов урока.</p> <p>Домашнее задание.</p> <p>Организованный уход.</p>		<p>Выполнять под счет. Дыхание глубокое, темп средний.</p> <p>Отжимание, выполнение утренней гимнастики. Жонглирование мячом, отработать технику удара по мячу подъемом.</p>

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.