

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ
школы-интерната
им. И.Е. Егорова
_____ Е.В. Попова

Конспект урока

**Тема урока: «Совершенствование технико-тактических действий
по мини-футболу.» 8 класс**

Учитель: Манякина С.Н.

Задачи:

1. Развитие координации, ловкости, скорости принятия решения в игровой ситуации.
2. Формирование навыков взаимопомощи, организованности, дисциплинированного поведения.

Инвентарь и оборудование: свисток, футбольные мячи, фишки.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1 ч. 10 мин	<p>1. Построение. Сообщение задач урока</p> <p>2. Ходьба</p> <p>3. Бег</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания</p> <p>1–2 – руки дугами наружу вверх</p> <p>3–4 – руки дугами наружу вниз</p> <p>5. Построение в одну шеренгу.</p> <p>6. ОРУ на месте</p> <p>1. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движение головой.</p> <p>5 раз – вправо</p> <p>5 раз – влево</p> <p>2. И.п. стойка ноги врозь, руки на плечи. Круговые движения.</p>	<p>1^I</p> <p>15 м</p> <p>2^I</p> <p>30^{II}</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p>	<p>Добиться своевременного начала урока. Обратить внимание на форму.</p> <p>Темп медленный</p> <p>Темп средний</p> <p>Темп медленный</p> <p>Вдох</p> <p>Выдох</p> <p>“В одну шеренгу становись”</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Помощь оказать подсчетом.</p> <p>Темп средний. Выполнять по показу. Помощь оказать подсчетом.</p> <p>Максимальная амплитуда движений, руки прямые</p>

2	<p>10 раз – вперед 10 раз – назад</p> <p>3. И.п. стойка ноги врозь, руки в сторону. Круговые движения.</p> <p>10 раз – вперед 10 раз – назад</p> <p>4. И.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью. Повороты туловища.</p> <p>5 раз – вправо 5 раз – влево</p> <p>5 .И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем</p> <p>5 раз – вправо 5 раз – влево</p> <p>6. И.п. широкая стойка ноги врозь. Руки на пояс. Наклоны.</p> <p>5 раз – вправо 5 раз – влево</p> <p>7. И.п. Выпад правой вперед.</p> <p>5 раз – покачивания, затем в прыжке смена положение ног.</p> <p>8. И.п. Ноги вместе, руки на колени. Круговые движения.</p> <p>5 раз – вправо</p>	<p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>20 м</p> <p>4¹</p>	<p>Темп средний, выполнять по показу. Макс. амплитуда движения.</p> <p>Темп средний.</p> <p>Выполнять по показу.</p> <p>“после каждого наклона выпрямляемся”.</p> <p>Помощь оказать подсчетом. Показ зеркальный.</p> <p>Спина прямая, выпад глубже.</p> <p>Ноги прямые, выполнять по показу.</p> <p>Темп средний.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>2 шага правым, 2 шага левым боком.</p> <p>“на линию не наступать”</p> <p>Толчок как можно сильнее.</p>
---	--	---	---

часть	5 раз – влево		“смотрим через правое плечо”
30 мин.	9. И.п. Правая нога в сторону на носок. Круговые движения в голеностопном суставе.	12 ¹ 14 30	
3 часть	10 раз – правой ногой.	30	
5 мин	10 раз – левой ногой.	30	
	7. Спец. беговые упражнения.		
	1. Бег с высоким подниманием бедра.		На площадке лежат фишки, игроки жонглируя не должны наступать на них. Учащимся можно подбрасывать вверх мяч руками, быстро наклоняться, поднимать фишку и останавливать мяч ногой.
	2. Бег с захлестыванием голени назад.		Точность передач в одно касание, в движении пас вперед на ход партнеру, после передачи ускорение вперед на свободное место.
	3. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.		
	4. Приставные прыжки правым, левым боком.	1 ¹	Играем по правилам мини-футбола. Пропустившая мяч команда садится отдыхать.
	5. Прыжки через линию вправо, влево.		“В одну шеренгу становись” Ноги прямые.
	6. Упр. “косичка”		Наклоны глубже
	7. Прыжки с ноги на ногу.		Легкие покачивания
	8. Бег “ тройной прыжок”		
	9. Передвижение лицом вперед, спиной вперед.		
	10. Бег “восьмеркой”, лицом вперед, спиной вперед.		
	1. Жонглирование		

	<p>мячом, индивидуальная работа с мячом.</p> <p>2. Упражнение “передача в парах и в движении”</p> <p>3. Упражнение “учебная игра 4 на 4”</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>3. Подведение итогов</p>		<p>Анализ проведенного занятия</p>
--	---	--	------------------------------------