

# План-конспект урока по разделу "Мини-футбол"

7-ой класс

Бухинов Александр Петрович, учитель  
физкультуры

## Урок: Ведение мяча с обводкой стоек

Цель: сформировать потребность в самостоятельном использовании физических упражнений, воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** индивидуальный, поточный, фронтальный.

**Место проведения:** пришкольная спортивная площадка

**Инвентарь и оборудование:** свисток, секундомер, футбольные мячи.

**Время проведения:** 40 минут

Части урока	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть 10 минут	<ul style="list-style-type: none"><li>• Построение,</li><li>• сдача рапорта,</li><li>• сообщение задач урока</li></ul>	1 мин	<ul style="list-style-type: none"><li>• Четкая сдача рапорта.</li><li>• Физорг сдает рапорт учителю о готовности класса "Класс! Равняйся! Смирно!"</li><li>• Выявление больных, наличие спортивной формы.</li><li>• Лопатки сведены, смотреть вперед.</li></ul>
	Знакомство со спортивной игрой - мини-футбол	2 мин	История развития мини-футбола.
	Строевые упражнения: <ul style="list-style-type: none"><li>• "Налево!";</li><li>• "Направо!";</li><li>• "Кругом!";</li><li>• "Дистанция!";</li><li>• "Интервал!";</li></ul>	1 мин	Выполнение строевых упражнений: <ul style="list-style-type: none"><li>• на месте;</li><li>• в движении повороты выполняются через</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение в колонну, шеренгу</li> </ul>		левое плечо.
	Инструктаж техники безопасности при игре в мини-футбол 2 мин		
	Проводить инструктаж всех обучающихся.		
	1) Надеть спортивную форму и спортивную обувь на резиновой подошве.		
	2) На одежде не должно быть металлических крючков, пряжек, пуговиц.		
	3) У играющих не должно быть колец, медальонов, сережек, очков.		
	4) Не нарушать дисциплину во время игры, не толкать в спину, не ставить подножки - знать и выполнять правила подвижной или спортивной игры.		
	5) Овладеть правильной техникой игр - залог профилактики травм костно-связочного аппарата и мышц.		
	<b>Бег:</b>	4 мин	Следить за правильной осанкой во время выполнения беговых упражнений, за движениями рук и дыханием.
	Перемещения:		
	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>	1 мин	
Основная часть 25 минут	<b>1. Обучение технике перемещения, стойки футболиста.</b>	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><b>2. Подвижная игра “Салки с футбольным мячом”</b></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>Заключительная часть <i>5 мин</i></p>	<p>Построение, повороты.</p>	1 мин	
	<p><b>3. Подведение итогов</b></p>	2 мин	
	<p><b>4. Домашнее задание</b></p>		<p>Прыжки со скакалкой за 15 сек. Сгибание и разгибание рук в упоре (на опоре 50-60 см.)</p>

	<b>5. Организованный уход.</b>	2 мин	
--	--------------------------------	-------	--