Конспект іноваційного уроку фізкультури з елементами футболу для учнів 7 класу.

Тема уроку: ФУТБОЛ.(відволікальні дії,фінти) ЗАВДАННЯ:1)Навчити фінту – передача м’яча з зупинкою;

Мета уроку: Навчити відволікальній дії (фінти)- Повторити передачу м яча внутрішньою

передача зупинкою частиною стопи, зупинку наступанням та фінт-ударом

Обладнання; футбольні м’ячі ( 8 шт.) 2)Розвивати швидкісно-силові якості.

Місце проведення: спортзал школи 3)Виховувати стійкий інтерес до занять з фіз-рою.

Дата проведення:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ЗМІСТ УРОКУ | ДОЗУВАННЯ | ОРГАНІЗАЦІЙНО  МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ |
| 1  2  3 | ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА-15 хв.  а)Шикування, звіт чергового, привітання, ознайомлення учнів з завданнями уроку.  б)Теорія опитування з правил футболу  в)Розминка:  1)Руки в замок вверх, прогини на кожен крок  2)Руки з заду в замок, нахилитулуба вперед  3)Нахилитулуба вперед на два кроки  4)На коженкроквипад вперед поворот тулуба всторону вперед стоячої ноги, дістати рукою п`яту  5)Спецвправифутболіста:  В.п.- руки вперед всторони, на коженкрокдоторкнутися ногою до руки.  В.п.-руки вперед всторони, на коженкрокдоторкнутися ногою до руки при цьому ногу вивернутиназовні  На коженкрок нога на носок, коловийрух ногою  Біг з високимпідніманням стегна  Біг з захльостомголені  «Оленячий» біг  Стрибки спиною вперед  Приставнимлівим та правим боком  Прискорення  г)Перешикування:  ОСНОВНА ЧАСТИНА- 25 хв.  1)Передача внутрішньою частиною стопи, зупинка наступанням.  2)Навіс м’яча партнеру в руки.  3)Під`йом м’яча, передача з повітря.  4)Передача колінкою  5)Передача головою  6)Виконання фінта ударом  7)Виконати фінт передачі м’яча з зупинкою  8)Обводка м’ячем фішок  9)Гра в міні футбол.  ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА- 5 хв.  а)Вправи на відновлення дихання.  1)Сімінний біг, руки розслаблені  2)Біг з глибоким диханням  3)По сигналу рух кроком назад( вп. на увагу)  б) Підведення підсумку уроку.  в)Домашнє завдання.  Г)Примітки | 2 хв.  3 хв.  9 хв.  8р.  8р.  8 р.  8 р.  12 м.  12 м.  10 м.  8 м.  8 м.  8 м.  8 м.  3р. по 10м.  1 хв.  10 р.  10 р.  10 р.  10 р.  10 р.  10 р.  20 р.  3 р.  2 хв.  2 хв.  1 хв. | Шеренга,перевірка пульсу,  Виправити помилки, відповісти на запитання  Фронтальний метод  Ногу в коліні не згинати  Слідкувати за правильним  виконанням вправ.  Виконувати вправи в сере  ньому темпі.  Слідкувати за виразом облич’я та мімікою.  В дві шеренги поворотом у русі  Поточний метод, випр помилки  Поточний метод, випр помилки  Поточний метод, випр помилки  Поточний метод, випр помилки  Поточний метод, випр помилки  Поточний метод, випр помилки  Поточний метод, випр помилки  Поточний метод, випр.помилок  По спрощеним правилам  В повільному русі  Виміряти пульс. Виставити оцінки  Правила футболу,гра в міні футбол. |