**План-конспект урока физической культуры**

**Класс 9**

**Учитель: Байер Вадим Николаевич.**

**Тема: Футбол. Ведение мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.**

***Задачи урока:***

* Обучение технике двусторонней игры
* Обучение технике ведения мяча.
* Развитие быстроты, ловкости.
* Воспитание внимательности, дисциплинированности.

***Тип урока:*** обучающий.

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

***Место проведения:*** спортивный зал

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

***Время проведения:*** 45 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Части урока*** | ***Содержание*** | ***Дозировка*** | ***Методические указания*** |
| Подготовительная часть *12 минут* | * Построение,
* сдача рапорта,
* сообщение задач урока
 | 1 мин | * Четкая сдача рапорта.
* Физорг сдает рапорт учителю о готовности класса "Класс! Равняйсь! 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 поднимание бедра; | Руки вперед |
| 4) скрестным - приставным шагом; |   |
| 5) спиной в перед | 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. |
| *Комплекс ОРУ на месте* | 5 мин | Карточка № 3 |
| *Основная часть* *28 минут* | 1. Футбольные упражнения для полузащитников и нападающих

 Участники:3 нападающих или полузащитника, 1 защитник, 1 вратарь.Инвентарь:1 мяч.Описание упражнения. Игрок А пасует мяч «предложившему» себе игроку Б так, чтобы защитник не смог достать мяч. Игрок Б посылает на ход игроку А и быстро поворачивается к воротам. Теперь уже игрок А с лета посылает мяч на ход игроку Б, который бьет по воротам.C:\Documents and Settings\1\Рабочий стол\упраж6.gifОсновные задачи: 1) игра в стенку; 2) пас в одно касание на ход партнеру; 3) пласированный удар по воротам с ходу; 4) рывок на добивание мяча после удара по воротам. |
|  | 1. Футбольные упражнения для полузащитников и нападающих

Участники:2 нападающих или полузащитника, 1 вратарь, 1 защитник.Описание упражнения. Игрок А ведет мяч в направление ворот. Как только он подвергается атаке защитника, он выполняет поперечный пас на «предложившего» себя игрока Б, а сам сразу же быстро бежит за спину защитника. Игрок Б прокидывает мяч вперед и устремляется по диагонали к штрафной площади. Игрок А выходит к мячу и отдает его на ход игроку Б, который бьет по воротамC:\Documents and Settings\1\Рабочий стол\упраж 7.gif |
| *Заключительная часть* *2 минуты* | Построение Подведение итоговДомашнее задание «удары по мячу» |