**План – конспект открытого урока по физической культуре в 9 классе**

**Тема:** Спортивные игры. Футбол.

Дата проведения: 18 марта 2021 года

Учитель: Половко В.В.

**Цели:** укрепление физического здоровья; формирование правильной осанки; развитие скоростных и координационных качеств.

**Задачи**:

**Обучающая:** обучить технике приема и передачи мяча в футболе.

**Развивающая:** развитие быстроты, ловкости, координации движений.

**Воспитательная:** воспитание чувства товарищества, активности, дисциплинированности.

**Тип урока:** обучающий.

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

**Инвентарь:** кегли, свисток, мячи футбольные, флажки.

**Место проведения:** спортзал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание урока. | Дозировка | Методические указания |
| I.15минутII.20минутIII.5минут | Вводная часть.*Актуализация.* Построение, приветствие, объявление темы, цели и задач урока.*Строевые упражнения* (повороты направо, налево, кругом).*Разминка:* упражнения в движениеруки вверх ходьба на носкахруки в стороны на пяткахруки на пояс на внешней стороне стопына внутренней стороне стопыруки вперед полуприсядемруки за голову полный приседЛегко бегом. (пробежка)*Специальные беговые упражнения:*семенящий бегбег приставным шагом (правым, левым боком)многоскоки (олений бег)бег- прыжкибег с высоким подниманием бедрабег с захлёстыванием голени назадбег скрестным шагом (правым, левым боком)бег с ускорениямибег малой интенсивности*О.Р.У. (на месте)*1. И.п. О.с. Руки на поясе наклоны головы на счет 1- назад,2-вперед, 3-вправо,4-влево.2. И.п. О.с. Руки на поясе вращение головы на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.3. И.п. О.с Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки - вращение в кистевом на 4 счета - вперед, на 4- счета назад.4. И.п. О.с. Руки вытянуты вперед, вращение локтевым суставом на 4 счета - вперед, на 4 счета - назад.5. И.п. О.с. Руки прямые, вращение в плечевом суставе на 4 счета - вперед на 4- счета назад.6. И.п. О.с. Руки на поясе, вращение в поясничных суставах на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.7. И.п. О.с. Руки на поясе, вращение в тазобедренном суставе на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.8. И.п. О.с. Руки на коленях вращение в коленном суставе на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.9. И.п. широкая стойка. Наклоны на счет 1- к правой ноге, на счет 2- к полу, 3- к левой, 4- и.п.10. И.п. О.с. Наклоны туловища на счет 1-2-3 вперед, на счет 4- фиксируем захватом ног руками.11. Прыжки. 4 раза на правой ноге, 4 раза – на левой ноге, 4 раза - на двух с поворотом на 360 градусов.Основная часть.*Разучивание техники приема и передачи мяча в футболе.*1) *Объяснение.*2) *Показ.*3) *Тренировка в отработке:*а) передача мяча внешней стороной стопы.б) передача мяча внутренней стороной стопы.в) передача мяча подъемом стопы.г) остановка летящего мяча*Проведение эстафет с элементами ведения, приема и передачи мяча в футболе.*Эстафета с ведение мячаЭстафета с ведением и передачей мяча.Эстафета с ударами мяча в цель.Перенеси мячи.Прыжки с мячом.*Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам с закреплением изученных приемов ведения, приема, остановки и ударов мяча по воротам.*Заключительная часть.1. Построение, подведение итогов урока, выставляю и комментирую оценки, отмечаю лучших, указываю на ошибки.Д/З. Повторить технику приема и передачи мяча в футболе. Кросс -10 мин. | 0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга3 мин.5 мин.5 мин5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз10 мин.10 мин.3 мин | Проверить наличие формы.Следить за четкостью выполнения.Ладони смотрят друг на друга.Спина прямая, голова приподнята.Слежу за дыханиемСлежу за техникой бега, осанкой и дыханием при бегеСледить задыханиемВыполнять под счет.Спина прямаяСлежу за правильностью выполнения упражненийС постепенным увеличением темпа.Выполнять с наибольшей амплитудойВыполнять с наибольшей амплитудойНоги вместеСлежу за правильным выполнением упражнений.Выполнять только под счетИспользуется фронтальный метод (2 учебных места) в последовательности:а) передача мяча внешней стороной стопы.б) передача мяча внутренней стороной стопы.в) передача мяча подъемом стопы.г) остановка летящего мячаСлежу за соблюдением правил эстафетДелю на команды. Слежу за соблюдением правил.Учащиеся строятся на боковой линии площадки. Подводятся итоги урока, отмечаются наиболее активные учащиеся. Выставление и комментирование оценок. Ор |

Учитель физической культуры; Половко В.В