

Забелина Наталья Юрьевна

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 152

Красногвардейского района Санкт-Петербурга

КОНСПЕКТ УРОКА

«ОСТАНОВКА КАТЯЩЕГО МЯЧА ПОДОШВОЙ И УДАР СЕРЕДИНОЙ ПОДЪЕМА НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ»

Тема: Остановка катящего мяча подошвой и удар серединой подъема на месте и в движении.

Цель: Обучить технике остановки катящего мяча подошвой и удару серединой подъема на месте и в движении.

Задачи:

1. Обучить технике выполнения остановки катящего мяча подошвой на месте и в движении;
2. Обучить технике выполнения удара серединой подъема на месте и в движении;
3. Совершенствовать технико-тактические навыки посредством игры;
4. Развитие скоростных качеств обучающихся через комплекс СБУ;
5. Воспитание морально-волевых качеств: дружбы, взаимопомощи, ответственности за свою команду посредством игры в футбол.

Время и место проведения: 45 минут, спортивный зал.

Оборудование: футбольный мяч (на пару), футбольные ворота, свисток, стойки, конусы.



Ход занятия

I. Подготовительная часть – 10-12 мин

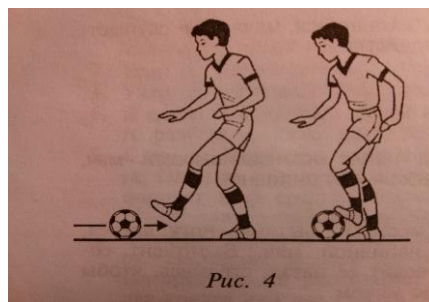
1. Построение.
2. Приветствие.
3. Сообщение задач.
4. Ходьба с заданием для рук и ног:
 - а) на носках, руки на пояс;
 - б) на пятках, руки за спину;
 - в) на внешние стороны стопы, руки за голову;
 - г) перекатом с пятки на носок, руки вдоль тела.
5. Равномерный бег до 4 мин.
6. Ходьба. Упражнения на релаксацию.
7. Комплекс СБУ:
 - бег с высоким подниманием бедра;
 - бег с захлестыванием голени назад;
 - бег «скрестным» шагом;
 - подскоки приставным шагом правым, левым боком;
 - бег спиной вперед с переходом на бег с ускорением 10-15 м в противоположном направлении;
 - бег с изменением направления;
 - бег спиной вперед;
 - ускорения из разных исходных положений.
8. Ходьба. Упражнения на релаксацию.



II. Основная часть – 25-30 мин

1. Обучение техники остановки катящегося мяча подошвой:

Техника выполнения. Положение игрока, принимающего мяч, - лицом к мячу, масса тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад (рис. 4).

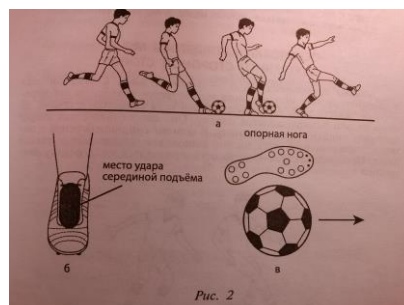


Задание:

1. Имитация остановки катящегося мяча.
2. В парах: стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера.
3. То же, что в упражнении 2, но в момент приема обучаемый делает движение навстречу мячу.
4. С 5-6 м направить мяч низом в стену и остановить его подошвой после отскока.
5. Остановка и передача мяча. Первым касанием остановить мяч, вторым касанием осуществить передачу мяча на 8-10 м во встречную колонну.
6. Встречная эстафеты с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.

2. Удар по катящему мячу серединой подъема

Техника выполнения. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится почти на одну линию с мячом и несколько сбоку от него (рис 2, в). При ударе бьющая нога с оттянутой стопой соприкасается с мячом серединой подъема (рис 2, а, б). В момент удара колено бьющей ноги должно быть над мячом.



Задание:

1. Имитация удара по неподвижному мячу.
2. Удар по неподвижному мячу на месте и с шага.
3. Удар по неподвижному мячу с разбега.
4. В парах. Обучаемый катит мяч перед собой и после небольшого разбега наносит удар, посылая мяч партнеру.
5. В парах. Партнеры встают на расстоянии 10-15 м друг от друга. Один из них накатывает мяч навстречу другому, который выполняет удар средней частью подъема в руки партнеру. После 10 повторений партнеры меняются ролями.
6. В парах. Передача серединой подъема по обозначенному коридору. Партнеры встают на расстоянии 10-15м друг от друга. Посередине, на расстоянии 1.5-2 м один от другого, ставятся два конуса или две стойки. Через созданный коридор мяч посылается партнеру серединой подъема.

3. Учебно-тренировочная игра – 4:4 (с применением изученных навыков)

III. Закрепительная часть – 3 мин

1. Упражнения на релаксацию.
2. Построение.
3. Подведение итогов занятия.

