

Конспект урока по физической культуре для 11 класса

Тема: Футбол. Техника выполнения ударов по мячу ногой.

Цели урока:

1. Образовательная: Совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопы («щечкой») и средней частью подъема.

2. Развивающая: Развитие координации, взрывной силы мышц ног, точности и глазомера.

3. Воспитательная: Воспитание целеустремленности, настойчивости и навыков коллективного взаимодействия.

Инвентарь: Футбольные мячи, фишки (конусы), ворота, свисток.

Место проведения: Спортивный зал или футбольное поле.

I. Вводно-подготовительная часть (10–12 мин)

Содержание	Дозировка	Методические указания
<u>1. Построение:</u> Приветствие, задачи урока. Инструктаж по технике безопасности (дистанция, аккуратность при ударах)	2 мин	Проверить готовность класса, наличие формы
<u>2. Разминочный бег:</u> Обычный бег; с захлестом голени; с высоким подниманием бедра; приставными шагами.	3 мин	Темп средний. Следить за правильной осанкой.
<u>3. Специальные беговые упражнения с мячом:</u> Ведение мяча правой/левой ногой в медленном темпе с изменением направления.	3 мин	Мяч не отпускать далеко от себя (до 1 метра)
<u>4. ОРУ на месте:</u> - Вращения в голеностопном суставе. - Махи ногами вперед-назад. - Выпады с растяжкой мышц бедра. - Прыжки на двух ногах и на одной.	4 мин	Особое внимание уделить разогреву голеностопа и коленных суставов

II. Основная часть (25–28 мин)

1. Теоретический блок (2 мин)

Краткое объяснение ключевых моментов:

- Опорная нога: ставится сбоку от мяча (на расстоянии 10–15 см), носок смотрит в цель.
- Ударная нога: замах должен быть свободным, в момент удара стопа напряжена.
- Взгляд: в момент удара направлен на мяч.

2. Практические упражнения (20–22 мин)

А. Удар внутренней стороной стопы («щечкой»):

Применяется для точных передач и ударов с близкого расстояния.

1. В парах: Расстояние 5–7 метров. Передачи мяча друг другу с остановкой.
2. Удар по катящемуся мячу: Партнер медленно катит мяч навстречу, второй выполняет удар в одно касание.
3. Точность: Попасть мячом в фишку или между двух конусов (ширина ворот 1 м) с расстояния 10 метров.

Б. Удар средней частью подъема:

Применяется для сильных ударов и передач на средние/дальние дистанции.

1. Имитация: Выполнение удара без мяча, акцент на оттягивании носка вниз и закреплении голеностопа.
2. Удар с места по неподвижному мячу: Удары в стенку или по воротам с 11-метровой отметки. Акцент на силу и жесткость стопы.
3. Удар с разбега: Выполнение удара после 2–3 шагов разбега. Следить, чтобы опорная нога не пересекала линию мяча.

В. Комбинированное упражнение:

- Ведение мяча между фишками (змейка) \$→\$ выход на позицию \$→\$ удар по воротам в цель (левый или правый угол).

3. Учебная игра (5–7 мин)

Двусторонняя игра в футбол.

- Особое задание: гол засчитывается за два, если он забит «нерабочей» ногой или после четкого техничного удара подъемом.

III. Заключительная часть (5 мин)

1. **Восстановление:** Медленный бег, переходящий в ходьбу. Упражнения на растяжку и расслабление мышц ног.
2. **Рефлексия:** Какие ошибки чаще всего возникали? (Например: носок опорной ноги смотрел в сторону, из-за чего мяч летел мимо; стопа была расслаблена).
3. **Итоги:** Выставление оценок за технику выполнения.
4. **Домашнее задание:** Упражнения на координацию (чеканка мяча), укрепление голеностопа.

Основные технические ошибки (подсказки для учителя):

1. Положение опорной ноги: Если нога слишком далеко или близко к мячу - теряется равновесие и точность.
2. Расслабленная стопа: Если голеностоп не «заперт» в момент контакта, удар будет слабым и может привести к травме.
3. Отклонение туловища: Если при ударе сильно отклониться назад - мяч полетит высоко вверх. Если наклониться над мячом - полет будет низким.
4. Неправильный контакт: Удар пальцами («пыром») вместо подъема (допускается только в специфических ситуациях, на уроке требуем технику)

В этом возрасте упор делается не только на правильность движения, но и на силу, точность и выполнение ударов в динамике (в движении).



Директор:

/ Мята С.В./