

**Тема:** Комплексное  
обучение техники  
ведения, передачи и  
ударов по воротам.

учитель: Ахметчинов М.Т.  
Школа №6 им. А Молдабекова

2016 год.

**Тема:** Комплексное обучение техники ведения, передачи и ударов по воротам.

**Класс:**10 “А”

**Место проведения:** Спортплощадка

**Время:** 9.50-10.35

**Инвентарь:** ворота, мячи, фишки,сетка.

**Цели:**

1. Обучить комплексному выполнению технике ведения, передачи и ударов по воротам.
2. Развивать скоростно – беговые качества учащихся.
3. Воспитывать коллективной взаимовыручке и выполнению упражнениям.

## **Интегрируемые образовательные области:**

### **«Физическая культура»**

- 1. Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.**
- 2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.**

### **«Здоровье»**

- 1. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.**

## **«Социализация»**

**1. Развивать у детей чувство гордости за собственные успехи и достижения, побуждать совершенствовать положительный нравственный выбор.**

## **«Познание»**

**1. Расширять представления детей о летних видах игр.**

**2. Расширять и уточнять представления детей о способах безопасного поведения в различных видах двигательной деятельности.**

<b>№</b>	<b>Содержание программного материала</b>	<b>Д-ка</b>	<b>Методические указания</b>
<b>I</b>	<b>Организация построение класса</b>		
	<b>1.Построение. Выполнение команд "Равняйся!", "Смирно!". Приветствие. Сообщение задач урока. Комплексное обучение технике ведения, передачи и ударов по воротам. 2. Стр. Упр. Повороты на месте "На – право!" "На лево!" "Кругом" 3.Ходьба, легкий бег 3 минут</b>	<b>2-3 минуты</b>	

**4. ОРУ кругу**  
-И.П. Руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет 1-4 круговые движения головой в правую сторону,  
1-4 в левую  
-И.П. Руки вверху, ноги на ширине плеч. На счет 1-4 круговые движения руками в перед.  
- И.П. Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, правая рука вниз, левая вверх. На счет 1-2 мах руками. Правой рукой достаем носочек левой ноги, 3-4 левой рукой носочек правой ноги.

**5 минут**  
**5-6 раз**

**5-6 раз**

**5-6 раз**

**Руки прямые не сгибаем в локтях.**

**Спина прямая упр.**

**Делаем интенсивно.**

<b>№</b>	<b>- И.П. Ноги на ширине плеч. Круговые движение туловищем. На счет 1-4 влевую сторону, то-же на счет 5-6 в правую сторону.</b>	<b>5-6 раз</b>	<b>Глубокие наклоны</b>
	<b>- И.П. Сед на правое колено, левая отведена в сторону. На счет 1-2 присед на правое колено, то-же 3-4 на левое колено.</b>	<b>5-7 раз</b>	<b>Приседы делаем глубже</b>
	<b>- И.П. Пружинящий присед в наклоне на правое колено отведена назад. На счет 1-2 пружинящие приседы в наклоне на правое колено, то-же с поворотом назад 3-4 левое колено / с достованием коленами груди/</b>	<b>5-7 раз</b>	<b>Пружинящие приседы, руки на поясе.</b>
	<b>- И.П. Прыжки на двух ногах вверх 15-20 раз</b>	<b>15-20 раз</b>	<b>Выше прыжки</b>

- Бег спиной 10 метров с резким поворотом, ускорительный бег зигзагом касаясь руками, пальцами фишки.
2. Обучение технике ведения передачи, и ударов по воротам
- Выполнение в двух шеренгах упр. “школа”.  
1 номера накидывают мяч, 2- номера щечкой, шведкой, головой отбивают в руки 1 номерам.

20 минут

делаем быстро

Мячи  
накидываем  
точно,  
принимаем,  
отбиваем до  
максимума  
точно в руки,  
передачи  
щечкой  
старемся  
делать точно,  
высокое



## Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)

### Техника удара

- Этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам.
- Опорная нога должна быть сбоку-сзади.
- Колени опорной ноги чуть согнута.
- Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной;
- В момент удара можно наклонить туловище над мячом.

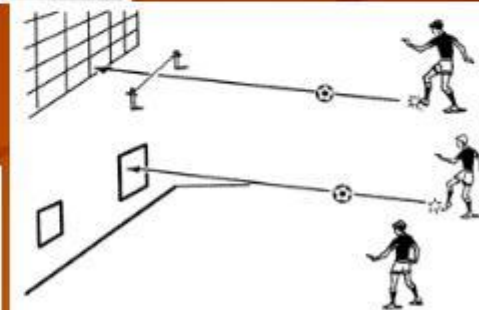
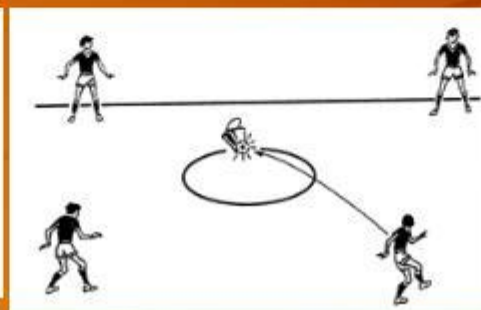
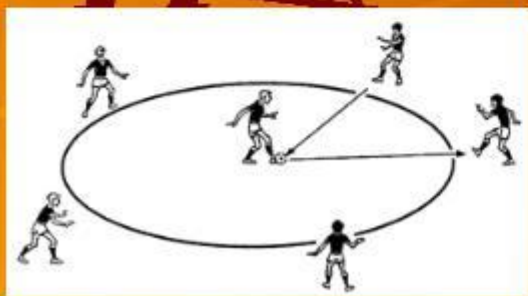
### Специальные упражнения

«Сыграй точно»

«Попади в квадраты»

«Мяч в круге»

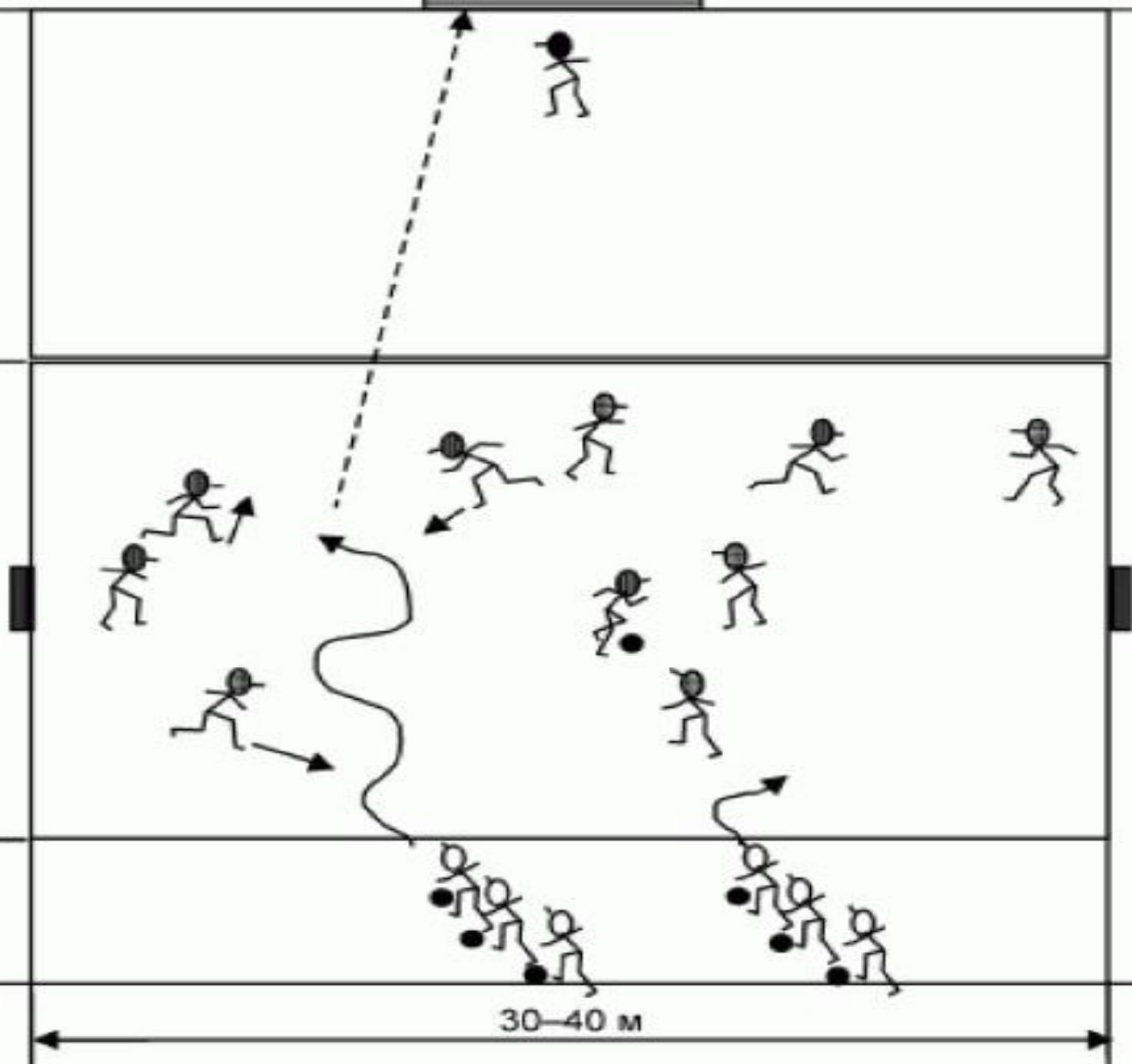
«Вышибай из круга»

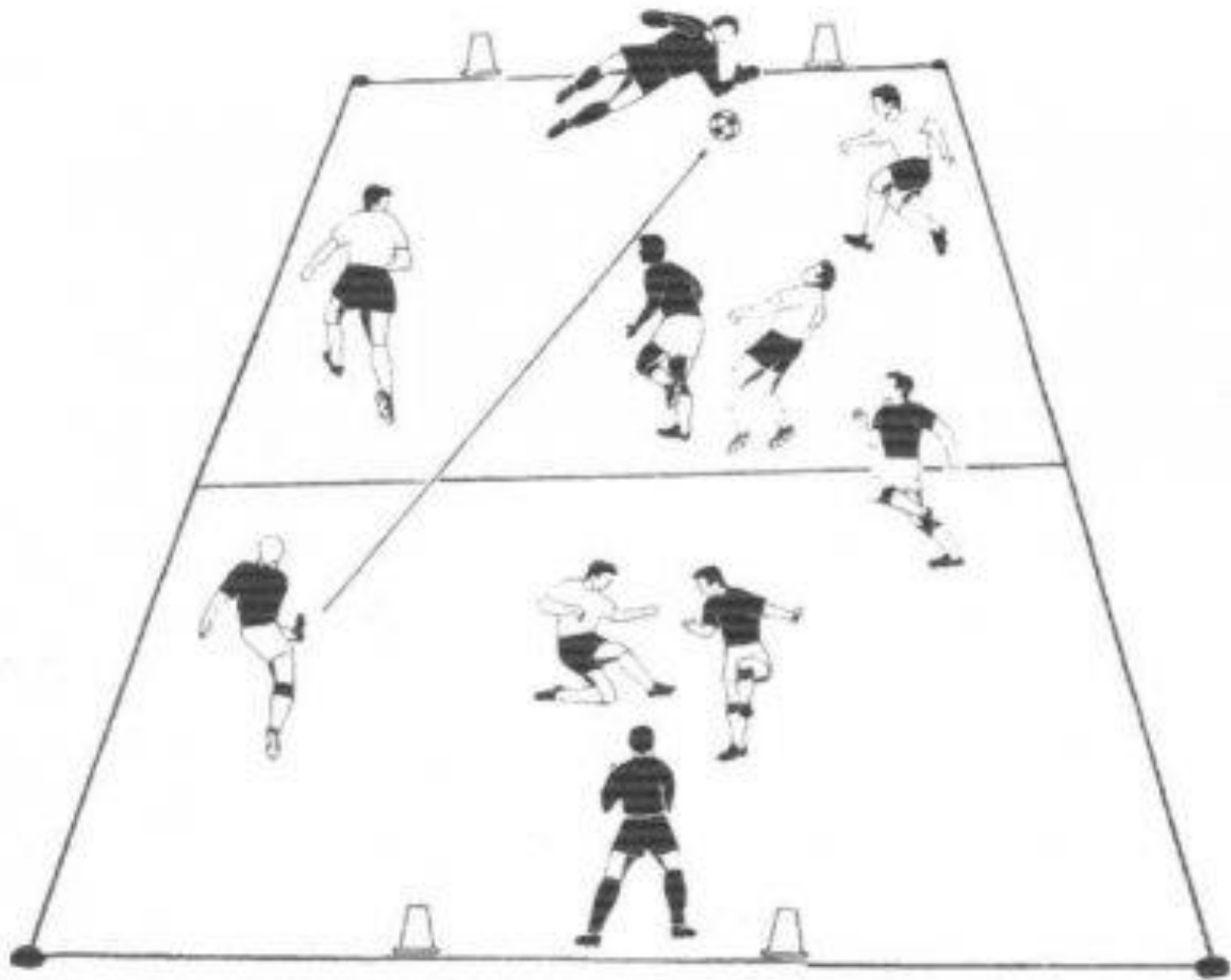


16 M

15 M

30-40 M





**- В двух колонах,  
передача  
разыгрывающему,  
пробегание в быстром  
темпе высокое  
поднимание колен на  
носочках прием мяча,  
обводка пассивного  
соперника удар  
поворотам.**

**5  
мину  
т**

**поднимание  
колен,  
выполняем  
активно,  
обводка  
соперника  
производим в  
максимально  
быстром  
темпе удар с  
поворотам,  
производим.**

**В 2- колоннах,  
передача вперед до 10  
м, догоняем мяч  
передача по диагонали  
друг – другу,  
остановка, обработка,  
удар по воротам.**

**В 2 колонах, парами,  
по команде учителя  
единоборство за мяч,  
овладевший 1 атакует,  
второй активно  
защищается.  
Двух сторонняя игра.**

**5 минут**

**5 минут**

**10 минут**

**С средней силы  
точно.**

**Ш** Построение.  
Подведение итогов  
урока. Восстановление  
дыхания. Игра –  
минутка.  
Д/д работа с мячом.

**2 минуты**

**Объявление  
ребятам  
тактические,  
технические  
рекомендаци  
и.**