**Конспект урока**

**по физической культуре**

**для учащихся 6 класса**

**Тема:** Комплекс упражнений для развития умений и навыков коллективной игры в пас.

**Задачи:**

1. Разработка и внедрение в тренировочный процесс наиболее эффективных упражнений для игры в пас.
2. Использование различных методов выполнения упражнений с целью привлечения интереса воспитанников к тренировочному процессу.
3. Совершенствование навыков игры в пас.
4. Развитие физических качеств, координации обучающихся.
5. Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и командного духа.

***Тип урока:*** учебно-тренировочный

***Время проведения:*** 40 мин

***Место проведения:*** спортивный зал МАОУ СОШ №24

***Инвентарь и оборудование:*** футбольные мячи, гимнастические палки, фишки, координационная лестница

***Проводящий:*** Петелин А.К.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | *Части тренировки и их содержимое* | *Дозировка* | *Организационно-методические указания* |
| ***Подготовительная часть – 12минут*** |
| 1 | **1. Вводный ритуал:**а) построениеб) приветствиев) актуализация темыг) формулировка задач урока**2. Разминка****Упражнения в движении:***а) в ходьбе:** на передней части стопы, руки вверх;
* на пятках, руки в стороны;
* и.п. – руки в замок на грудь;
* перекатом с пятки на носок с круговыми движениями вперед-назад, руки к плечам

Переход на бег*б) в беге:** круговые движения в лучезапястных суставах;
* волнообразные движения;
* приставным шагом правым (левым) боком;
* бег «змейкой»

Переход на ходьбу ПерестроениеКомплекс общеразвивающих упражнений на месте с гимнастической палкой:* повороты головы;
* и.п. – о.с., палка внизу

1 – вкрут2 - выкрут* и.п. – о.с., палка вперед

1 – левая назад, палка вверх2 – и.п.3-4 – то же пр.* и.п. – о.с., палка внизу

1 – наклон вперед, палка вниз2 – присед, палка вперед3 – наклон вперед, палка вниз4 – и.п.* и.п. – наклон вперед, палка вперед

1-2 – перешагивание через палку3-4 – и.п.* и.п. – о.с., палка вперед

1 – выпад правой, палка вправо2 – и.п.3-4 – то же лев.* и.п. – сед на полу, палка вперед

1 – лечь на пол, палка вверх2 – наклон к пр.3 – наклон к лев.4 – и.п.* и.п. – о.с., с пр. стороны от палки

прыжки через палкуХодьба на местеПерестроение | 2мин10 мин2 мин2 мин6 мин4\*84\*84\*84\*84\*84\*84\*820 раз | Метод организации – фронтальныйСпособ выполнения – одновременныйВ шеренгу по одномуОбратить внимание на наличие спортивной формы у учащихся.Выполнять в колонне по одному.Руки и спина прямые, пальцы сомкнутыРуки прямые, не прогибаться.На раз – руки вперед, 2 – и.п., 3 – руки вверх, на носки, 4 –и.п.На 4 счета – вперед, на 4 – назад. Максимальная амплитуда движений.Команда «Бегом, марш!»Темп бега – равномерный , ЧСС 70-80 уд/мин. Упр. Выполняются по показу, самостоятельно.Кисти в замок, короткие быстрые движения.Руки на пояс, стопы параллельно.В колонне по одномуКоманда «Шагом, марш!» (восстановление дыхания)Из 1 шеренги в 2 на месте.Упр. выполняются по показу под счет. Палка за головойРуки прямые, упр. выполнять в медленном темпеРуки прямые, нога на носок прямаяНоги прямые при наклоне вперед, при приседе спина прямаяПалку удерживать в двух рукахМаксимальная амплитуда выпадаНоги прямые.На передней части стопы, на двухВосстановить дыханиеВ шеренгу по одному |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Части тренировки и их содержимое | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Основная часть 25 минут** |
| 1.Подводящие упражнения | Жонглирование | 2 мин. | Максимальное набивание мяча, любой частью тела (нога, бедро, голова) |
| 1.2 | Ведение мяча по прямой внешней, внутренней и нижней частью стопы (подошвой) | 2 мин. | Упражнение выполняется в среднем темпе, соблюдая алгоритм движений с мячом, чередование ног |
| 1.3 | Ведение мяча внешней и внутренней частью стопы по кругу | 2 мин. | Круг должен быть, чем меньше, тем лучше. Чередование ног. |
| 2.Основные упражнения | Передачи мяча в тройках со сменной мест | 3 мин. | Передача мяча игроку и остановка мяча стопой, пас и перемещение в свободную зону |
| 2.1 | Скрещивание в четверках | 3 мин. | Две пары игроков располагаются на расстоянии 5-7 метров друг от друга, мячи находятся у двух игроков находящихся на одной линии. При выполнении паса, игроки меняются местами с игроком, который находится с ним на одной линии. Мяч должен двигаться синхронно, игроки тоже. Игра в 2 касания. |
| 2.2 | Упражнение «стенка» в двойках в движении | 3 мин. | 4 конуса, на расстоянии 3-4 метра друг от друга. Игроки располагаются параллельно, работа в одно, два касания. |
| 2.3 | Упражнение стенка в тройках | 3 мин. | Смотреть 2.2, добавляется еще один игрок. |
| 2.4 | Упражнение «квадрат» 4\*1(5\*10 метров) | 3 мин. | Упражнение выполняется в 2 касания, при потере мяча игрок потерявший мяч занимает место отбирающего. |
| 2.5 | Упражнение «квадрат» 4\*2 |  4 мин. | Смотреть 2.4, но 2 отбирающих. |

**Заключительная часть 3 минут**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Заминка | 1. Бег трусцой, восстановительные упражнения
 | 2 мин. | Темп медленный, бег по кругу. Вдох, подняться на носки, руки через стороны вверх, выдох опуститься на стопу, руки вниз. |
| 1. Подведение итогов. Рефлексия
 | 1 мин. | Анализ выполнения учащимися упражнений. |