**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) построение  б) приветствие  в) актуализация темы  г) 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  Перестроение  Комплекс общеразвивающих упражнений на месте с гимнастической палкой:   * повороты головы; * и.п. – о.с., палка внизу   1 – вкрут  2 - выкрут   * и.п. – о.с., палка вперед   1 – левая назад, палка вверх  2 – и.п.  3-4 – то же пр.   * и.п. – о.с., палка внизу   1 – наклон вперед, палка вниз  2 – присед, палка вперед  3 – наклон вперед, палка вниз  4 – и.п.   * и.п. – наклон вперед, палка вперед   1-2 – перешагивание через палку  3-4 – и.п.   * и.п. – о.с., палка вперед   1 – выпад правой, палка вправо  2 – и.п.  3-4 – то же лев.   * и.п. – сед на полу, палка вперед   1 – лечь на пол, палка вверх  2 – наклон к пр.  3 – наклон к лев.  4 – и.п.   * и.п. – о.с., с пр. стороны от палки   прыжки через палку  Ходьба на месте  Перестроение | | 2мин  10 мин  2 мин  2 мин  6 мин  4\*8  4\*8  4\*8  4\*8  4\*8  4\*8  4\*8  20 раз | Метод организации – фронтальный  Способ выполнения – одновременный  В шеренгу по одному  Обратить внимание на наличие спортивной формы у учащихся.  Выполнять в колонне по одному.  Руки и спина прямые, пальцы сомкнуты  Руки 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 одному  Команда «Шагом, марш!» (восстановление дыхания)  Из 1 шеренги в 2 на месте.  Упр. выполняются по показу под счет.  Палка за головой  Руки прямые, упр. выполнять в медленном темпе  Руки прямые, нога на носок прямая  Ноги прямые при наклоне вперед, при приседе спина прямая  Палку удерживать в двух руках  Максимальная амплитуда выпада  Ноги прямые.  На передней части стопы, на двух  Восстановить дыхание  В 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. |