**Методическая разработка урока по физической культуре**

**Класс:** 6 .

**Место проведения**: спортзал.

**Тема урока**: Футбол. Остановка и передачи мяча.

**Цель урока**: Обучить техники владения футбольным мячом.

**Задачи урока**:

**Учебная**: Совершенствование техники остановки и передачи мяча на месте и в движении.

**Развивающая**: Координацию, скоростно-силовые качества.

**Воспитательная**: Трудолюбие, коллективизм.

**Инвентарь**: Футбольные мячи, конусы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Количество повторений | Методические указания |
| **I** | **Подготовительная часть** | 12 минут |  |
|  | ***Актуализация.*** Построение, приветствие, объявление темы, цели и задач урока.***Строевые упражнения*** (повороты направо, налево, кругом).***Разминка:*** упражнения в движение1. руки вверх ходьба на носках
2. руки в стороны на пятках
3. руки на пояс на внешней стороне стопы
4. на внутренней стороне стопы
5. руки вперед полуприседом
6. руки за голову полный присед

**Легко бегом. (пробежка)*****Специальные беговые упражнения:***1. семенящий бег
2. бег приставным шагом (правым, левым боком)
3. многоскоки (олений бег)
4. бег- прыжки
5. бег с высоким подниманием бедра
6. бег с захлёстыванием голени назад
7. бег скрестным шагом (правым, левым боком)
8. бег с ускорениями
9. бег малой интенсивности

***О.Р.У. (на месте)*****1. И.п**. О.с. Руки на поясе наклоны головы на счет 1- назад,2-вперед, 3-вправо,4-влево.**2. И.п**. О.с. Руки на поясе вращение головы на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.**3. И.п.** О.с Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки - вращение в кистевом на 4 счета - вперед, на 4- счета назад.**4. И.п**. О.с. Руки вытянуты вперед, вращение локтевым суставом на 4 счета - вперед, на 4 счета - назад.**5. И.п.** О.с. Руки прямые, вращение в плечевом суставе на 4 счета - вперед на 4- счета назад.**6. И.п**. О.с. Руки на поясе, вращение в поясничных суставах на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.**7. И.п**. О.с. Руки на поясе, вращение в тазобедренном суставе на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.**8. И.п.** О.с. Руки на коленях вращение в коленном суставе на 4 счета - вправо, на 4 счета – влево.**9. И.п**. широкая стойка. Наклоны на счет 1- к правой ноге, на счет 2- к полу, 3- к левой, 4- и.п.**10. И.п**. О.с. Наклоны туловища на счет 1-2-3 вперед, на счет 4- фиксируем захватом ног руками.**11.** Прыжки. 4 раза на правой ноге, 4 раза – на левой ноге, 4 раза - на двух с поворотом на 360 градусов. | 30 секунд30 секунд1 минута2 минуты2 минуты2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода6 минут7-8 повторений7-8 повторений7-8 повторений7-8 повторений7-8 повторений7-8 повторений7-8 повторений7-8 повторений7-8 повторений7-8 повторений7-8 повторений | Учитель доводит до учащихся.Техника и правильность исполнения.Руки выпрямленыСпина прямаяСохранение осанкиСохранение осанкиСохранение осанкиСледить за дыханиемРуки опущеныМахи руками вперед назадКоленку к грудиНа правой, левой по переменноРуки согнуты в локтяхРуки в стороны на уровне плечС высокого стартаГолову назад сильно не откидыватьГолову назад сильно не откидыватьРуки выпрямлены в локтяхПолная амплитуда движенийПолная амплитуда движенийПолная амплитуда движенийПолная амплитуда движенийПолная амплитуда движенийНоги в коленях сохранять прямыеНоги в коленях сохранять прямыеВыпрыгивать как можно выше |
| **II** | **Основная часть:** | 30 минут |  |
|  | 1. ***Совершенствование техники приема и передачи мяча в футболе.***

1) ***Объяснение.*****2) *Показ.*****3) *Тренировка в отработке:***а) передача мяча внешней стороной стопы.б) передача мяча внутренней стороной стопы.в) передача мяча подъемом стопы.г) остановка мяча1. ***Проведение эстафет с элементами ведения, приема и передачи мяча в футболе.***
2. Эстафета с ведением мяча
3. Эстафета с ведением и передачей мяча.
4. Эстафета с ударами мяча в цель.
5. Переноска мячей.
6. Прыжки с мячом зажатым бедрами.
7. ***Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам с закреплением изученных приемов ведения, приема, остановки и ударов мяча по воротам.***

https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2017/04/20/k_58f857b9cd106/410506_1.jpeg | 12 минут1 минута1 минута10 минут2,5 минуты2,5 минуты2,5 минуты2,5 минуты12 минут | Подготовленным ученикомВыполняются во встречных колоннахНосок ноги развернут во внутрьНосок ноги развернут наружуНога во время приема не напряжена, сопровождение мяча по движениюСоблюдение техники владения мячомДвух мячей в рукахБез помощи рукСоблюдение основных правил игры в футбол. |
| **III** | **Заключительная часть:** | 3 минуты |  |
|  | 1. Построение, подведение итогов урока, выставление и комментарий оценки, отметить лучших, указать на ошибки.2. Д/З. Повторить технику приема и передачи мяча в футболе. Кросс -10 мин. | 2 минуты1 минута | УчительЕсли отсутствует мяч, имитация без мяча. Бег в равномерном темпе. |