**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 движение   1. 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 секунд  30 секунд  1 минута  2 минуты  2 минуты  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  6 минут  7-8 повторений  7-8 повторений  7-8 повторений  7-8 повторений  7-8 повторений  7-8 повторений  7-8 повторений  7-8 повторений  7-8 повторений  7-8 повторений  7-8 повторений | Учитель доводит до учащихся.  Техника и правильность исполнения.  Руки выпрямлены  Спина прямая  Сохранение осанки  Сохранение осанки  Сохранение осанки  Следить за дыханием  Руки опущены  Махи руками вперед назад  Коленку к груди  На правой, левой по переменно  Руки согнуты в локтях  Руки в стороны на уровне плеч  С высокого старта  Голову назад сильно не откидывать  Голову назад сильно не откидывать  Руки выпрямлены в локтях  Полная амплитуда движений  Полная амплитуда движений  Полная амплитуда движений  Полная амплитуда движений  Полная амплитуда движений  Ноги в коленях сохранять прямые  Ноги в коленях сохранять прямые  Выпрыгивать 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 мяча   1. ***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 минут  1 минута  1 минута  10 минут  2,5 минуты  2,5 минуты  2,5 минуты  2,5 минуты  12 минут | Подготовленным учеником  Выполняются во встречных колоннах  Носок ноги развернут во внутрь  Носок ноги развернут наружу  Нога во время приема не напряжена, сопровождение мяча по движению  Соблюдение техники владения мячом  Двух мячей в руках  Без помощи рук  Соблюдение 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 минуты  1 минута | Учитель  Если отсутствует мяч, имитация без мяча. Бег в равномерном темпе. |