**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №23**

**Конспект урока**

**Предмет: Физическая культура**

**Класс: 6а**

***Тема урока: «Развитие скоростных и технических способностей в мини-футболе»***

******

**Составил: учитель физической культуры**

**Щерба Анатолий Николаевич**

**Северодвинск**

**2023**

**Цель урока:** с помощью специальных упражнений развить скоростные и технические способности в мини-футболе

**Задачи урока:**

1. Обучение технике приема и передачи мяча.

2. Обучение техники владения мячом.

3. Развитие скоростных способностей.

4. Воспитание дисциплинированности и ответственности.

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

5. Обучение техники удара

***Тип урока:***обучающий.

***Метод проведения:*** индивидуальный, фронтальный, групповой, игровой

***Место проведения:***спортивный зал

***Инвентарь и оборудование:***свисток, секундомер, футбольные мячи, ворота, фишки, инвентарь для прыжков (лестница и барьеры)

***Время проведения:***45 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| **Подготовительная часть**  *13 минут* | * Построение, * сдача рапорта, * сообщение задач урока * ответы на вопросы, связанные с мини-футболом | 1 мин | * Четкая сдача рапорта. * Сдача рапорта учителю о готовности класса "Класс! Равняйсь! Смирно!" * Выявление больных, наличие спортивной формы. * Лопатки сведены, смотреть вперед. |
| ***Ходьба:*** | 2 мин | Следить за правильной осанкой во время выполнения ходьбы. |
| 1. Ходьба на носках 2. Ходьба на пятках 3. круговые движения и махи руками; 4. повороты и наклоны туловища; |
| ***Бег:*** | 4 мин |  |
| 1) обычный бег; |  |
| 2) с захлестыванием голени; | Руки на поясе |
| 3) с высоким поднимание бедра; | Руки вперед |
| 4) скрестным - приставным шагом; |  |
| 5) спиной вперед | Смотреть через левое плечо |
| Упражнения на восстановления дыхания в ходьбе: | 1 мин |  |
| 1-4 - руки вверх | 1-4 - вдох |
| 5-8 - через стороны вниз. | 5-8 - глубокий выдох. |
| *Комплекс ОРУ с прыжками*  - прыжки через маленькие барьеры  (на правой, на левой и на двух ногах)  - прыжки по складной лестнице | 4 мин  2 мин  2 мин | Спину держать прямо |
| **Основная часть**  *28 минут* | 1. ***Челночный бег змейкой*** | 5 мин |  |
| Бег с изменением направления (змейкой) с обеганием фишек  1 серия – бег передом  2 серия – бег спиной и передом (чередование)     1. ***Обучение технике приема и передачи мяча*** |  |
| Передача и прием мяча в парах  - передача внутренней стороной стопы и прием внутренней стороной стопы  - передача внутренней стороной стопы и прием подошвой  - передача и прием мяча через маленькие ворота в парах |
| 1. ***Обучение технике владения мячом и техникой удара по мячу.*** | 10 мин |  |
| 1.Ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы c обводками фишек и ударом по воротам внутренней стороной стопы  2.Ведение мяча змейкой внутренней стороной стопы c обводками фишек и ударом по воротам внутренней стороной стопы  3.Ведение мяча по прямой  внешней стороной стопы с обводками фишек и ударом по воротам внешней стороной стопы  4.Ведение мяча змейкой внешней стороной стопы с обводками фишек и ударом по воротам внешней стороной стопы  5.Ведение мяча по прямой подошвой с обводками фишек и ударом по воротам с носка.  6.Ведение мяча змейкой подошвой с обводками фишек и ударом по воротам с носка | Ведение правой ногой, а также левой |
| III. Игра:  «Удержание мяча в квадрате»  - участвующие ведут свой мяч в квадрате в любом направлении до тех пор, пока что другой не выбьет этот мяч из зоны квадрата.  Выигрывает то т кто остается последним в квадрате со своим мячом.  Все участники в игре должны быть с мячами. | Защита своего мяча (прикрытие его корпусом или спиной) |
|  | Правой, то левой ногой. |
| 1. ***Игра «Удержание мяча в квадрате:*** | 12 мин |  |
| 1.Ведение мяча по прямой вокруг стойки туда и обратно. | При передачи мяча для продолжения эстафеты участник должен остановить мяч. |
| 2.Ведение мяча с обводом шести стоек по прямой. |  |
| 3.Ведение мяча с обводом каждой стойки кругом. |  |
| 4.Челночный бег с ведением мяча 3х10 |  |
| **Заключительная часть**  5 мин | 1. ***Подведение итогов*** | 2 мин |  |
| 1. ***Домашнее задание*** | Прыжки со скакалкой за 15 сек. Сгибание и разгибание рук в упоре (на опоре 50-60 см.) |
| 1. ***Организованный уход.*** | 3 мин |  |