**Внеурочное занятие по регби в 6 классе**

***Учитель физической культуры МБОУ «СОШ №21»***

***г. Альметьевска РТ***

***Садетдинов Дмитрий Шейисданович***

**Тема:** Основы технических действий с мячом в обучении регби.

**Цель:** Научить технике передачи и ловле мяча в регби.

**Задачи:**

***Образовательные:***

* Развивать "чувство мяча" и координационные способности
* Обучить технике передачи - ловле мяча (в движении).

***Оздоровительные:***

* Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость.
* Развивать скоростную выносливость, прыгучесть.

***Воспитательные:***

* Формировать потребность и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в регби.
* Развивать интерес к этому виду спорта. Пропаганда регби.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Инвентарь:** мячи, фишки

**Ход урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дози ровка** | **Организационно-методические указания** |
| ***1. Подготовительная часть***  1.1. Построение. Сообщение задач урока.  1.2. Разминка:  - бег по кругу  - бег приставными шагами (правым и левым)  - бег спиной вперед  - бег по переменной с поворотами  - восстановление дыхания  3. Общие развивающие упражнения:  1. И. П. - о. с. руки на поясе, наклоны головы  1 - вперёд, 2- назад, 3 - влево, 4 - вправо.  2. И. П. - о. с. руки на поясе, круговые вращения головой,  1-4 вправо,  1-4 влево.  3. И. П. -о. с, руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах  1-2 рывки руками  3-4 поворот вправо с отведением прямых рук в стороны  1-2 рывки руками перед грудью  3-4 -поворот влево и т. д.  4. И. П. -о. с. руки за головой в замок  1-2- наклон туловища вправо,  3-4 - наклон туловища влево.  5. И. П. -о. с. -руки в замок перед собой  1-2 наклон вперед к правой ноге,  3-4- наклон к левой ноге,  6. И. П. -о. с. ноги в широкой стойке, кисти рук в замок  1-наклон к левому носку  2- к правому носку  3-вперёд  4- И. П.  7. И. П. -о. с. руки в замок за головой,  15-приседаний  12-приседаний  Специально-силовые упражнения:  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  ***2. Основная часть***  2.1. Жонглирование мячом:  -передача мяча вокруг себя  -подбрасывание мяча над собой, чередуя подброс и ловлю мяча  -поочерёдное перебрасывание мяча через правое и левое плечо  - повороты вокруг себя на 360 с подбрасыванием мяча  -приседание, после подбрасывания мяча  - восьмерка, на весу,  -цепочка, на весу  2.2. Индивидуальная работа с мячом:  -передача на месте в парах лицом друг к другу  - передача на месте в парах боком друг к другу  - передача на месте в парах боком друг к другу с шагом  2.3. Передача в движении:  -передача в движении в парах  -передача в движении в тройках со сменой местами  -передача в тройках с оббеганием фишек  2.4. Учебная игра  ***3. Заключительная часть***  Построение  Сообщение итогов урока  Сообщение оценок за урок | 10 мин                                                                                               30 мин                      5 мин | Построение, определить- кто выполняет разминку на оценку. Указать зачётные элементы во время урока.          Ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражнений  Резкие движения не допускать  Поочерёдное выполнение  Повороты поочерёдные то вправо, то влево      Чётко в стороны по оси            Ноги в коленных суставах не сгибать                      Во время приседаний стопы от пола не отрывать  Мальчики по 15 раз  Девочки по 12 раз          Выполняется вокруг себя по часовой и против часовой стрелки подбрасывание мяча чётко над собой, быть предельно внимательными при ловле мяча, при потере мяча - упражнение выполняется сначала      Класс разбивается на группы и выполняют задание учителя  Расстояние от стены 3-4 метра                    Передача выполняется в движении  Второе повторение выполняется бегом и на 4-5 передач            Следить за техникой выполнения передачи на месте и в движении |