Конспект открытого занятия

Кулешова А.Н. учителя физкультуры для 4 класса

Тема: Общая физическая подготовка с элементами футбола.

Цель: Многогранное и гармоничное развитие физических и духовных сил через занятия общей физической подготовкой с элементами футбола.

Задачи:

I Обучающие

1.Научить комбинации « стенка».

2. Закрепить технику перемещений, передачи внутренней стороной стопы.

3. Совершенствовать остановку мяча.

II Развивающие

1. Развитие опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы.

2. Развитие быстроты, ловкости, координации, силы.

III Воспитательные

1. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма.

Инструменты и материалы, техническое оснащение.

Футбольные мячи, фишки,секундомер,свисток, ворота.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | СОДЕРЖАНИЕ | Дози­ровка | Организационно-методические указания | |
| **I**  П  О  Д  г  о  т  о  в  и  т  Е  **Л**  ь  н  А  Я  ч  А  С  Т  Ь  15' | Подготовительная  1. Построение,рапорт, сообщение задач занятия.  2. Проверка готовности занимающихся к занятию.  3. Инструктаж по технике безопасности.  4. Ходьба. Бег с различными заданиями:  1) приставными шагами правым и левым боком;  2) с касанием рукой пола;  3) с поворотом на 90;  4) с хлопком над головой;  5) музыкальная-разминка.  5. ОРУ (на месте в парах)  1) И.п.- стоя лицом другу к другу, руки на плечи партнёра. Одновременные наклоны вперёд.  2) И. п.- стоя спиной друг к другу.  Повороты вправо влево, до касания ладонями ладоней партнёра.  3) И.п.- один шаг между уч-ся. Одновременное прогибание назад, руки вверх и наклон вперёд, до касания рук партнёра. | 15мин  1мин    1мин  1мин  3мин  4мин  8 раз  по 4 раза  6 раз | Построение в шеренгу.  Обратить внимание на наличие спортивной формы и самочувствие учащихся.  Напомнить о правилах безопасности на занятиях по футболу.  По ходу движения перестроение в пары.  Выполнение заданий по звуковому сигналу.  Перестроение в движении в колону по два.  Ритм,одновременность.  Х Х Х Х Х  Х Х Х Х Х  Руки выпрямлены, ноги в коленях не сгибать.  Стараться не сходить с места .  Ноги в коленях не сгибать. | |
|  | 4) И.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечи партнёра, правая нога вперёд. Прыжки со сменой ног.  5) И.п - то же. « Пятнашки» ногами.  6) И.п.- присев на правую ногу, левая выпрямлена, держась за руки перенос «тяжести тела» с одной ноги на другую.  7) И.п.- упор лёжа, «Пятнашки» руками.  8) Подскоки на месте (на координацию), руки вверх, ноги врозь. | 10 раз  20"  6 раз  20 "  12р/9" | Синхронное выполнение, руки на плечах.  Добиться правильного выполнения упражнения.  Дотронуться рукой ладони партнёра.  Обратить внимание на правильность выполнения упражнения. |
| **II** | **Основная** | **25'** |  |
| О  Б  Щ  А  Я  Ф  И  З  И  Ч  Е  С  К  А  Я  П  О  **Д**  Г  О  Т  О  В  К  А | 1. Эстафеты (в парах)  а) челночный бег  длинная - короткая - короткая - длинная  б) челночный бег  длинная - длинная - длинная - короткая - короткая - длинная.  2. Упражнения на дыхание.  3. Приседание руки вперед  4. И.п. - стоя, одна нога впереди , прыжки со сменой ног.  5. И.п. - упор лёжа. Отжимание. | по 1 раз  по 1 раз  8 раз  2по6р.  2по10р  2по5р. | боковая  х  х  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_    боковая  Передача эстафеты левой рукой  х  х  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  Спина прямая.  Синхронность.  Голова,спина,ноги-прямые. |
| О  Б  **У**  Ч  **Е**  Н  И  **Е**  К  О  **М**  Б  И  Н  А  Ц  И  И  **С**  **Т**  **Е**  Н  **К**  А | Комбинация «Стенка».  1. Повторить передачу внутренней стороной стопы (в парах) с расстояния 2-3 метров правой и левой ногой.  2. Передача в парах, в движении от лицевой до лицевой (в двух направлениях).  а) правой ногой;  б) левой ногой.  3. Передача и выход на свободное место, удар внутренней стороной стопы в малые ворота. Упражнение выполняется в две стороны. Передача через тренера. | 2мин  2 мин  3мин  7мин | Показ на планшете. Теоретические сведения о комбинации «стенка». Занимающиеся переворачивают скамейки для выполнения задания.  v v v v v v  х х х х х х х  Добиться чёткого выполнения Передачи. Исправить ошибки.  v v v v v v v v  x2x1  x    ʌ ʌ ʌ ʌ ʌ ʌ ʌ ʌ  Ошибки:  1) слабая передача  2) несвоевременный выход  Исправления:  1) при передаче стопу напрягать  2) передача по диагонали  V v  x x |
|  | Заключительная  Подведение итогов занятия.  Уборка инвентаря.  Задача следующего занятия:  Комбинация «стенка» с партнёром.  Д/з: Повторить комбинация «стенка» и упражнения занятия . | 5 мин | К концу занятия занимающиеся должны научиться выполнению комбинации «стенка» с партнером партнёром и с полуактивным партнёром (тренер). |