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 ОД гот о в и тЕ **Л**ь нА ЯчА С Т Ь15' | Подготовительная1. 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. | 15мин1мин 1мин1мин3мин4мин8 разпо 4 раза6 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 ХХ Х Х Х ХРуки 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 раз20 " 12р/9" | Синхронное выполнение, руки на плечах.Добиться правильного выполнения упражнения.Дотронуться рукой ладони партнёра.Обратить внимание на правильность выполнения упражнения. |
| **II** | **Основная** | **25'** |  |
| ОБЩА ЯФ И ЗИ Ч Е С К А ЯП О**Д** Г О Т О В КА | 1. Эстафеты (в парах)а) челночный бег длинная - короткая - короткая - длиннаяб) челночный бег длинная - длинная - длинная - короткая - короткая - длинная.2. Упражнения на дыхание.3. Приседание руки вперед4. И.п. - стоя, одна нога впереди , прыжки со сменой ног.5. И.п. - упор лёжа. Отжимание. | по 1 разпо 1 раз8 раз2по6р.2по10р2по5р. |  боковая  х х\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_   боковая Передача эстафеты левой рукой х х\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ Спина прямая.Синхронность. Голова,спина,ноги-прямые. |
| ОБ**У**Ч**Е**НИ**Е**КО**М**БИНАЦИИ**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. | 2мин2 мин3мин7мин | 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 хДобиться чёткого выполнения Передачи. Исправить ошибки. v v v v v v v vx2x1 x  ʌ ʌ ʌ ʌ ʌ ʌ ʌ ʌ Ошибки:1) слабая передача2) несвоевременный выходИсправления:1) при передаче стопу напрягать2) передача по диагонали V v x x |
|  | ЗаключительнаяПодведение 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). |