

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Пестровка муниципального района Пестровский
Самарской области
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

План – конспект
открытого учебно-тренировочного занятия
группы СОГ
по программе «Футбол»

Тренер-преподаватель
Благороднов Николай Николаевич

с. Пестровка, 2020г.

ТЕМА: «Введение в образовательную программу «Футбол»».

ЦЕЛЬ: Сформировать устойчивый интерес к занятиям по футболу.

ЗАДАЧИ:

- *Обучающие:*

познакомить обучающихся с футбольным мячом и приёмом ведения мяча в футболе, применения умения в игровой ситуации.

- *Воспитательные:*

воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

- *Развивающие:*

развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки

МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГОМ:

- рассказ;
- объяснение;
- практическая работа;
- использование игровых элементов;
- показ.

ОБОРУДОВАНИЕ:

- футбольные мячи- 15 штук;
- конусы или фишки- 10 штук;
- секундомер;
- свисток;
- манишки- 10 штук;

Место проведения: спортивный зал ФОК.

Возраст: 9-10 лет

Дата проведения:

Инвентарь: футбольные мячи, фишки, свисток, маты, секундомер, ворота.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

Вводная часть.

Основная часть.

- выполнение основных задач урока;

Рефлексия

Планируемые результаты темы:

Предметные:

- обучение технике выполнения приемов передвижения, остановок, поворотов и стоек;
- формирование умения выполнения нормативов физической подготовки по футболу.

Метапредметные:

Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Регулятивные:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по спортиграмм;

Коммуникативные:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с тренером и партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Аннотация к уроку: Данный урок разработан на основе дополнительной образовательной программы по футболу для спортивно-оздоровительных групп. Урок направлен на обучение обучающихся элементам техники футбола, раскрывает вопросы совершенствования навыков ведения мяча, передвижения и перемещения футболиста и умения применять их в игре. Данный материал может быть полезен учителям физической культуры и тренерам спортивной направленности.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что футболу в образовательных школах страны уделяется недостаточно внимания и поэтому преподаётся данный раздел программы не на должном уровне.

Проведённый мною урок – классический комбинированный рабочий урок в традиционной форме. Структура урока состоит из вводной, основной и заключительной частей, решающих последовательно свои задачи:

- вводная – подготовка организма к выполнению основных задач урока;
- основная – выполнение основных задач урока;
- заключительная – восстановление функциональной активности организма.

Запланированные временные рамки всех этапов урока выдержаны.

Цели и задачи, стоящие перед уроком, достигнуты. Я добился высокой плотности урока через использование различных методов: поточного, фронтального, группового, индивидуального и игрового, их оптимальной интеграции. Каждый ребёнок был вовлечён в процесс овладения техникой ведения мяча посредством активной двигательной деятельности. Обучение вариантам ведения было доступным, увлекательным и эффективным.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Вводная часть.

Здравствуйте ребята! Меня зовут Николай Николаевич. Сегодня мы с вами познакомимся с новым для вас видом спорта - футбол.

Футбол - одна из старейших спортивных игр, происхождение которой относится к далекому прошлому. На Руси издавна существовала игра напоминающая футбол «шалыга»: игроки ногами стремились загнать мяч на территорию противника. Играли в лаптях на льду рек или на базарных площадях кожаным мячом, набитым перьями. Современные правила появились в Англии и поэтому игру называли «футбол», что в переводе с англ. означает *foot* — нога, *ball* — мяч — спортивная командная игра с мячом. (Показ фотографий с ноутбука)

Подготовительная часть

Как и во всех видов спорта, занятия по футболу начинаются с разминки.

Дозировка

1. Ходьба:

- строем (по залу);
- на носках, руки вверх;
- на пятках, руки за голову, в сторону;

3 мин.

- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба на внутренней стороне стопы.

2. Медленный бег (по диагонали, через центр, змейкой)

- с высоким подниманием бедра;
- с закидыванием голени;
- с ускорением;
- по сигналу поворот на 180°;

6 мин.

3. Передвижения приставными шагами

- правым, левым боком с имитацией передач, с остановкой прыжком.

5. Ходьба:

- строем (по залу);
- руки вверх – вдох; руки вниз – выдох.

1 мин.

Общие развивающие упражнения с футбольными мячами. (15 мячей)

1) – И.П. – ноги врозь, мяч в руках;

Наклон головы:

1 – вперед

2 – назад

3 – влево 4 – вправо

– Упражнение закончили!

2) – И.П. – основная стойка, руки вверх с мячом

1 – наклон вправо

2 – И.П.

3 – наклон влево

4 – И.П.

5 – наклон вперед

6 – И.П.

7 – наклон назад

8 – И.П.

3) -И.П. -основная стойка, руки с мячом впереди,

1- присед на двух ногах,

руки вверх

2-И.П.

5 мин.

Основная часть. (20 мин)

Обучение ведению мяча

Деятельность педагога:

- Ведение мяча внутренней частью подъема по прямой в медленном темпе поочередно правой и левой ногой;
- Ведение мяча подошвой сверху по прямой в медленном темпе поочередно правой и левой ногой;
- Ведение мяча внешней стороной стопы по прямой в медленном темпе поочередно правой и левой ногой;
- Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой в медленном темпе поочередно правой и левой ногой.

Деятельность обучающихся: обучающиеся передвигаются по залу заданным способом (шагом, медленным бегом). Развернувшись, они ведут мяч в обратном направлении. Задача – используя периферическое зрение избегать столкновений.

Учащиеся строятся вдоль боковой линии; по команде выполняют ведение мяча правой и левой ногой.

Задача педагога: Следить за техникой выполнения ведения мяча, не допуская нарушения правил ведения.

Заключительная часть. (5 мин.)

Подведение итогов урока, рефлексия:

- Какие упражнения вам наиболее запомнились?
- Какие упражнения были самыми сложными?
- Какие упражнения вызвали у вас интерес?

Деятельность тренера: Отметить отличившихся учеников, домашнее задание: приседания 30 раз, сгибание и разгибание рук в упоре 15 раз.

И хотелось бы закончить урок словами **Йохана Круифа**: футбол прост, но играть просто - трудно. Занимайтесь футболом и будьте здоровы.