**План-конспект открытого занятия по физической культуре**

**Тема**

Футбол. Остановка мяча подошвой стопы и передачи мяча.

**Цель**

Совершенствование техники владения футбольным мячом.

**Задачи**

1.Совершенствовать технику остановки мяча подошвой стопы и передачи мяча на месте и в движении.

2.Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, специальную выносливость посредством игровой подготовки.

3.Воспитывать морально-волевые качества: смелость, честность, коллективизм, ответственность.

**Возраст:** воспитанники 13 -15лет.

**Место и дата проведения**: спортзал, при хорошей погоде – корт учреждения, 22 октября 2020 года.

**Время занятия:** 40 – 50 минут.

**Форма занятия** – групповая, поточная, фронтальная.

**Инвентарь**: футбольные мячи – 10 шт., конусы, вратарские перчатки, свисток, секундомер, сигнальные майки, координационные лестницы – 2 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Время** | **Методические указания** |
| **I** | **Подготовительная часть** | **17 минут** |  |
| **Актуализация.** Построение, приветствие, объявление темы, цели и задач урока. | **30 секунд** | Инструктор по физической культуре доводит до воспитанников. |
| **Техника безопасности на занятии** | **30 секунд** | Инструктор по физической культуре доводит до воспитанников. |
| **Разминка** | **1. 30 мин** | Техника и правильность исполнения.  Руки выпрямлены  Спина прямая |
| **1.Упражнения в движении**  - Руки на пояс ходьба на носках | 15 сек |
| - Руки на пояс на пятках | 15 сек |
| - Руки на пояс на внешней стороне стопы | 15 сек |
| - Руки на пояс на внутренней стороне стопы | 15 сек |
| - Руки вперед - полуприседом | 15 сек |
| - Руки за голову полный присед | 15 сек |
|  | **2.Легко бегом, (пробежка)** | **1 мин** | Руки в локтях согнуты, спина прямая, смотреть вперёд  Сохранение осанки    Техника и правильность исполнения  Сохранение осанки  Следить за дыханием |
| **Специальные беговые упражнения** | **3.30 мин** |
| - Бег приставным шагом (правым, левым боком) | 30 сек |
| - Многоскоки (олений бег) | 30 сек |
| - Бег с высоким подниманием бедра | 30 сек |
| - Бег с захлёстыванием голени назад | 30 сек |
| - Бег скрестным шагом (правым, левым боком) | 30 сек |
| - Бег с ускорениями | 30 сек |
| - Бег малой интенсивности | 30 сек |
| **3.Специальные упражнения на координационной лестнице** | **10 минут** |  |
| - Бег вперёд лицом по одному касанию в квадрате | 2 подхода | Руки в локтях согнуты, на второй раз ускориться. |
| - Бег вперёд лицом по два касания | 2 подхода | Руки в локтях согнуты, на второй раз ускориться. |
| - Движение вперёд лицом, одно касание вне квадрата, одно касание в квадрате | 2 подхода | Руки в локтях согнуты, на второй раз ускориться. |
| - Движение боком по одному касанию в квадрате | 2 подхода | Руки в локтях согнуты, на второй раз ускориться. |
| - Прыжок двумя ногами в квадрат + вне квадрата присед | 2 подхода | Руки в локтях согнуты, на второй раз ускориться. |
|  | - Прыжок правая нога впереди + прыжок левая нога впереди | 2 подхода | Руки в локтях согнуты, на второй раз ускориться. |
| - Ножницы | 2 подхода | Руки в локтях согнуты, на второй раз ускориться. |
| - На двух ногах, квадрат – влево – квадрат – вправо – квадрат - назад | 2 подхода | Руки в локтях согнуты, на второй раз ускориться. |
| **II** | **Основная часть** | **20 минут** |  |
| **Совершенствование техники приема и передачи мяча в футболе. Работа в парах.** | **10 мин** |  |
| 1.Объяснение | 1 мин | Инструктором |
| 2.Показ | 1 мин | Инструктором с воспитанником |
| 3.Тренировка в отработке в парах:  - передача мяча внешней стороной стопы, | 2 минуты | Носок ноги развёрнут вовнутрь |
| - передача мяча внутренней стороной стопы, | 2 минуты | Носок ноги развёрнут наружу |
| - передача мяча подъемом стопы | 2 минуты |  |
| - остановка мяча подошвой стопы | 2 минуты | Нога во время приема не напряжена, сопровождение мяча по движению |
| **Проведение эстафет с элементами ведения, приема и передачи мяча в футболе.** | **4 минуты** | Разделить группу на две команды |
| 1.Эстафета с ведением мяча. | 1 минута | Соблюдение техники владения мячом |
| 2.Эстафета с ведением и передачей мяча. | 1 минута | Соблюдение техники владения мячом |
|  | 3.Эстафета с ведением мяча, обведение фишек | 1 минута | Соблюдение техники владения мячом |
| 4.Прыжки с мячом зажатым бедрами. | 1 минута | Контроль за мячом |
| **Учебная игра в мини-футбол по упрощённым правилам с закреплением изученных приемов ведения, приема, остановки и ударов мяча по воротам**  **https://fsd.videouroki.net/html/2018/04/05/v_5ac663c72e441/99713777_1.jpeg** | **6 мин** | Играть в пас, соблюдать правила игры, использовать изученные приёмы ведения, приёма, остановки и ударов мяча по воротам |
| **III** | **Заключительная часть** | **3 минуты** |  |
| Построение, подведение итогов занятия, отметить лучших, указать на ошибки. | 3 минуты |  |

**Самоанализ открытого занятия**

**Тема занятия**

Футбол. Остановка мяча подошвой стопы и передачи мяча.

**Цель занятия**

Совершенствование техники владения футбольным мячом.

**Задачи занятия**

**Учебная**: совершенствование техники остановки и передачи мяча

**Развивающие:** развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.

**Воспитательные:** воспитание морально-волевых качеств – смелости, честности, коллективизма, ответственности.

Занятие проводилось у воспитанников 13 – 15 лет, в количестве 10 человек. Время занятия от 40 минут до 50 минут.

Конспект занятия соответствует программе по физической культуре и требованиям данного возраста.

Основной задачей занятия является совершенствование техники остановки и передачи мяча и технических элементов игры футбол. С организационной точки зрения занятие прошло на оптимальном уровне, при постановке задач занятия была проведена актуализация знаний в форме фронтальной беседы.

(Воспитанниками задавались вопросы проблемной направленности).

Структура занятия соответствовала стандартной. В разминку были включены упражнения: руки на пояс - ходьба на носках; руки на пояс - на пятках; руки на пояс - на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; руки вперед – полуприседом; руки за голову - полный присед; бег приставным шагом (правым, левым боком); многоскоки (олений бег); бег с высоким подниманием бедра; бег с захлёстыванием голени назад; бег скрестным шагом (правым, левым боком); бег с ускорениями; бег малой интенсивности, способствующие качественному выполнению технических элементов игры в футбол и исключающие возможность травм на занятии.

Для максимального исключения «простоя» воспитанников на занятии я использовала фронтальный, поточный, групповой методы и их комбинацию, которые способствовали более высокой плотности занятия.

С целью решения образовательной и развивающей задач занятия были подобраны именно те упражнения, выполнение которых помогает избегать ошибок при выполнении передачи мяча на месте и в движении - это передача мяча внешней стороной стопы, передача мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча подошвой стопы и комплекс упражнений на координационной лестнице: бег вперёд лицом по одному касанию в квадрате; бег вперёд лицом по два касания в квадрате; движение вперёд лицом, по два касания вне квадрата, два в квадрате; движение боком по два касания в квадрате; два касания вне квадрата, два в квадрате; прыжок двумя ногами в квадрат + вне квадрата присед; прыжок правая нога впереди + прыжок левая нога впереди; ножницы; на одной ноге в каждый квадрат; на одной ноге боком в каждый квадрат; на двух ногах, квадрат – влево – квадрат – вправо – квадрат – назад.

Помимо отработки технических навыков параллельно шло развитие физических качеств воспитанников: быстрота, ловкость, координация движений.

Я провела занятие с детьми, уровень физической подготовленности которых мне известен. Поэтому, с целью здоровьесбережения предусмотрела оптимальное чередование физических нагрузок и отдыха.

Считаю, что занятие поставленных целей достигло.