Конспект образовательной деятельности по физической культуре

«Конспект занятия по физической культуре с элементами футбола».

«Мы футболисты»

для детей 4-5 лет средней группы общеразвивающей направленности.

Кривоносова Марина Викторовна

инструктор по физической культуре

средняя группа

(Автор: Кривоносова М.В. инструктор ФИЗО)

**Цель** – развитие физических качеств через выполнение упражнений и элементам спортивной игры футбол;

**Задачи** - стимулировать желание детей к приобретению практических навыков и теоретических знаний в футболе;

- упражнять в вбрасывании мяча двумя руками из-за головы;

- совершенствовать навыки ведения мяча между предметами;

- воспитать интерес к игре футбол;

- развивать скоростно-силовую выносливость , координацию движений;

- воспитывать коллективизм, интерес к спортивным играм;

- поддерживать стремление детей к овладению спортивной техникой футбола и ее элементов;

- побуждать детей к укреплению здоровья и всестороннего физического развития:

**Словарная работа:** Игра футбол, мяч, тренировка, координационная лестница.

**Предварительная работа:** Беседа с детьми «История футбола», просмотр короткого фильма «Футбол» , показ презентации «Наши чемпионы».

**Форма организации:** - работа с педагогом, работа в парах, самостоятельная деятельность детей.

**Методы и приемы:** - практическая деятельность детей, словесный, игровой, наглядный.

**Материалы и оборудование:** Колонка портативная, аудио запись «Спортивный бег», свисток, фишки ориентировочные, ворота малые пластиковые, мячи футбольные, лестница для тренировок, арка точность.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Структура занятия:**

**Вводная часть: 2 минуты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Построение в одну шеренгу.  Приветствие.  Ходьба  - на носках  - на пятках  - на внешней стороне стопы  - с высоким подниманием колен  - прыжки на двух ногах с продвижением вперед  Бег  - подскоками  - галоп правым и левым боком  - с изменением направления движения  - «Змейка»  Ходьба с восстановлением дыхания  Берем футбольные мячи | 3 минуты  0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр.  1 круг  1 круг  1 круг  0,5 кр.  1 круг | **Инструктор: «**Равняйсь!», «Смирно!».  на право, в обход по залу шагом марш.  Руки на поясе, спина прямая, тянемся как можно выше.  Руки за спину  Руки на поясе  Руки за спиной  Руки на поясе  Руки на поясе  Руки на поясе  Руки работают вдоль туловища  Легкий бег на носках  Руки вверх вдох носом, опускаем выдох ртом.  По ходу движения берем футбольные мячи, встаем собираем большой круг . |

**Основная часть: 15 минут**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **О.Р.У с футбольным мячом**  И.п – о.с., мяч в двух руках внизу .  1 – мяч вперед перед собой,  2 – мяч вверх над головой,  3 – перед собой,  4 – и.п.  И.п. – ноги на ширине плеч , мяч в прямых руках над головой.  1 – наклон вправо ,  2 – и.п.  3 - наклон влево ,  4 – и.п.  И.п. – о.с., мяч у груди.  Прыжки ноги врозь – ноги вместе  1 – ноги врозь,  2 – ноги вместе,  3 – ноги врозь,  4 – ноги вместе.  И .п. – сидя ноги прямые, мяч в руках.  1 – 2 поднять правую ногу передать под ней мяч,  3 – 4 поднять левую ногу передать под ней мяч .  И.п. – ноги шире врозь, мяч в руках у груди  1 – наклон вперед касание пола мячом,  2 – и.п.  3 – наклон вперед касание пола мячом.  **Упр. в футбольной технике:**  Ведение мяча внутренней стороной стопы между фишками **«Змейка».**  Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы, с одной стороны зала **«Силачи».**  **«Забей в ворота гол»** - на расстоянии 3 метра от ворот на отметку каждый игрок кладет свой мяч, удары по воротам внутренней частью стопы «щечкай».  **Подвижная игра:**  **«Подвижная мишень»**  Дети становятся в круг , внутри круга водящий. Дети передают друг другу пас ногой, стараясь попасть и выбить водящего. Тот кто выбил водящего встает на его место. Бывший водящий стает в круг. | 3 минуты    30 с.  30 с.  30 с.  1 минута  30 с.  2 минут  1 минут  3 минут  3 минуты | Руки в локтях не сгибать .  Руки прямые над головой .  Мяч от груди не опускаем.  Ноги держим прямыми, при подъёме в колени не сгибать.  При наклоне вперед ноги в коленях не сгибаем.  Работаем по зонам в зале, показ и объяснение взрослого.  Стараться чтобы мяч катился как можно точнее.  Забираем свой мяч пока следующий игрок готовится к броску.  Забираем свой мяч пока следующий игрок готовится к удару.  Мячом можно ударять только по ногам водящего . |

**Заключительная часть: 3 минуты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упр. «Вертись мячик»  И.п. – о.с., руки на поясе, одна нога стоит на полу, вторая на мече.  Прокатывать мяч подошвой вперед – назад, вправо – влево.  Подведение итогов  Звучит музыка дети убирают мячи , строятся. | 1 минуты  1 минута | Упражнение выполняется правой и левой ногой, руки на поясе.  Инструктор:  Наша тренировка подошла к концу, славно мы сегодня тренировались. За это я хочу вручит вам наклейки.  Направо, в группу в обход по залу шагом марш. |

**Ход занятия :**

Под музыку в зал входит герой «Лиза Барбоскина», в руках у нее футбольный мяч.

Лиза заходит злая и начинает плакать и ругаться .

Герой : Замечает детей и начинает с ними диалог , - Ой ребята здравствуйте , представляете мой брат Дружок Барбоскин не хочет брать меня в дворовую команду по футболу, говорит что я не умею играть в футбол , что же мне делать, как быть не ?

Г. - Ребята может вы знаете как быть ?

Д. Ответы детей: - что нужно учится играть и тренироваться .

Г. - Ребята правильно я же умею уже играть в футбол, нам нужна хорошая тренировка, предлагаю начать.

Г. - Ребята, а вы знаете что нужно делать перед началом тренировки ?

Д. – Ответы детей: разминку.

Г. - Правильно ребята, провести разминку, но перед этим нам нужно построение.

**Вводная часть: разминка ходьба, бег:**

Дети строятся: герой командует – «Равняйсь, смирно! На право, в обход по залу шагом марш.»

Дети идут в обход по залу , в движение выполняют упражнения со сменой действий. (Ходьба, бег).

После пробежки дети переходят на ходьбу восстанавливают дыхание, в обходе по залу герой раздает детям футбольные мячи в руки , когда все получили мячи собирают общий круг.

**Основная часть : Герой проводит О.Р.У с мячом:**

Давая на каждое упражнение комментарий для правильного выполнения.

Г. – Ребята ну а после такой разминки нам нужны футбольные упражнения ,вы согласны…

Д. Да.

Г. давайте я вам покажи некоторые из них, (объяснение и показ упр. героям)

**Переходим к Упр. в футбольной технике:** (обращаем внимание на правильное выполнение)

«Змейка»

«Силачи»

«Прокати»

«Забей в ворота гол»

**Заключительная часть:**

Г. – Молодцы ребята отличная тренировка. - А в заключения у меня осталось последнее упражнение.

«Вертись мячик».

Г. – Ребята так здорово что вы со мной потренировались сегодня. – За такую отличную тренировку хочу вас поблагодарить и вручить вам призы. (наклейки).

Г. - Думаю после такой тренировки Дружок не отвертится от меня, ему придётся взять меня в команду . Спасибо ребята.

**Список литературы:**

«Методика развития физической культуры в детском саду».

«Физическая культура в детском саду» средняя группа Л.И. Пензулаева

Рабочая программа дополнительного образования «Футбол для дошколят».