

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

План-конспект открытого занятия

Тема: Мой футбольный мяч

Зеленодольск

2023

Романова Юлия Сергеевна, стаж 6 лет
МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»
Программа «Футбол»
Объединение «Футбол»
Дата 17.05.2023 г
Время 18.10 - 19.50.
Место: МБОУ «Лицей № 1»

Тема: Мой футбольный мяч

Образовательная- Обучение ведения футбольного мяча одной ногой, попеременной правой левой по прямой, змейкой. Передачам мяча в парах

- **Оздоровительная-** способствовать выработке правильной осанки, содействовать развитию скоростно-силовых качеств, улучшить координацию движений.
- **Воспитательная-** Воспитывать решительность, чувства взаимопомощи, воспитывать организованность и дисциплинированность.

Место проведения: спортивный игровой зал.

Инвентарь: Футбольные мячи, конусы

Дата проведения: 17.05.2023

Ход занятия.

№ п/п			ОМУ
1.	Подготовительная часть	10 мин.	
	1. Построение: а) рапорт; б) приветствие; в) проверка учащихся; г) сообщение задач урока.	1 мин.	Обратить внимание на наличие спортивной одежды.

	<p>2. Бег и его разновидности:</p> <p>а) обычный бег;</p> <p>б) с высоким подниманием бедра, руки на поясе</p> <p>в) с захлёстыванием голени, руки за спину;</p> <p>г) правым боком руки на поясе;</p> <p>д) левым боком, руки на поясе;</p> <p>е) с выносом прямых ног вперед, руки на поясе;</p> <p>ж) крестный бег, руки в стороны;</p> <p>з) прыжки прямо, ноги вместе, руки перед грудью, вперед;</p> <p>и) бег спиной вперед, смотреть через левое плечо;</p> <p>к) ускорение;</p>	<p>4кр.</p> <p>1 раз</p>	<p>Спокойный темп</p> <p>Спина прямая, угол бедро-голень - 90°,</p> <p>Носок оттянут, вперед не наклоняться.</p> <p>Передвигаться на передней части стопы.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Спина прямая смотрим прямо</p> <p>Прыгаем равномерно</p> <p>Бежим процентов на 60-80. Не тормозим об стену.</p>
	<p>3. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте:</p> <p>а) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс:</p> <p>наклоны головы</p> <p>1 – влево;</p> <p>2 – вправо;</p> <p>3 – вперед;</p> <p>4 – назад.</p> <p>б) И.п. - ноги на ширине</p>	<p>5 мин.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Упражнения выполнять чётко, равномерно.</p> <p>Спина прямая, голову держать ровно, по сторонам не смотреть.</p>

	<p>плеч, руки вверху: вращения руками 1- 2 –вращение руками вперед; 3- 4 – вращение руками назад.</p> <p>в) И.п. - ноги шире плеч, руки на пояс: наклоны туловищем 1- наклоны туловища вперед; 2- наклоны туловища назад; 3- наклоны туловища влево; 4- наклоны туловища вправо.</p> <p>г) И.п. – сед на левую ногу правую в сторону: руки перед грудью, перекаты с левой ноги на правую 1- перекат влево; 2- перекат вправо.</p> <p>д) И.п. - ноги вместе, руки на пояс: прыжки 1- прыжки на левой ноге; 2- прыжки на правой ноге; 3- прыжки на двух ногах.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Движения плавные, с наибольшей амплитудой.</p> <p>Движения плавные с наибольшей амплитудой.</p> <p>Прыгать высоко, приземляться на носочки.</p> <p>Постепенно увеличивать темп.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

II	Основная часть:		
	1) Ведение мяча правой, левой ногой.	10 раза	Объяснение и показ выполнения упражнения.
	2) ведение мяча спиной вперед.	10 раза	Объяснение и показ выполнения упражнения. Обратит внимание на правильность выполнения упражнения.
	3) Передача мяча в парах между гимнастическими палками	10 раза	Корректировка выполнения упражнений. Исправление ошибок.
	4) Ведение мяча с передачей партнеру напротив	10 раза	Обратит внимание за техникой выполнения упражнения. Объяснение и показ выполнения упражнения.
	5) Ведение мяча с обводкой фишек с передачей партнеру напротив	10 раза	Объяснение и показ выполнения упражнения. Обратит внимание на правильность выполнения упражнения.
	6) Ведение мяча попеременной правой и левой ногой	10 раз	Корректировка выполнения упражнений. Исправление ошибок.
	7) Ведение мяча змейкой обводя конусы	10 раз	Обратит внимание за техникой выполнения упражнения.
	8) Ведение по прямой	10 раз	
9) Передачи мяча в парах			

	НОСКОМ		
	10) Передачи мяча в парах щеточкой	10 раз	
	11) Передачи мяча в парах пяточков	10 раз	
	12) Внешней стороной стопы	10 раз	
Ш	Заключительная часть	3 мин	
	1. Восстановление организма к предстоящей учебной деятельности. 2. Подведение итогов 3. отметить лучших	1 мин 1 мин 1 мин	Отметить внимательных учеников, Дать домашнее задание, .