

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Районное методическое объединение учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

Открытое занятие «Формирование знаний и умений игры в футбол»

Автор: Аюпов Рафик Миндыхатович,
Педагог дополнительного образования

С.Челно-Вершины, 2020 г.

Цель урока: Формирование знаний и умений игры в футбол

Основные задачи:

1. Обучить технике ловли мяча, летящего снизу.
2. Обучение вбрасыванию мяча из-за головы
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки
4. Популяризовать инновационные идеи, авторские находки оздоровления школьников в процессе работы школы.

Категория участников: обучающиеся 11-12 лет

Место проведения: спортивный зал

Материальное обеспечение: футбольные мячи, свисток, таймер, фишки, манишки.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
Подготовительная часть			
<p>1. Организовать занимающихся Для начала тренировки</p> <p>2. Способствовать укреплению мышц стопы и формированию правильной осанки</p> <p>3. Способствовать повышению функционального состояния ССС и ЧС</p> <p>4. Восстановить дыхание</p>	<p>Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.</p>	1 мин.	В 1 шеренгу. Отметить отсутствующих
	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на носках, руки на пояс, руки вверх; – на пятках, руки вперед, руки за головой; – на внешней стороне стопы, руки в стороны; – носками вовнутрь, руки за спину. 	2 мин	<p>“Напра-во! В обход налево шагом – марш!”. дистанция 1м. Колени не сгибать, руки выпрямить. Локти развести, спина прямая. Следить за осанкой. Шаг короткий.</p>
	<p>Прыжки на скакалке</p>	2 мин	Без остановок, любым способом
	<p>Переход на ходьбу, восстановление дыхания. Перестроение из колонны по одному в две шеренги</p>	1 мин.	<p>Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. на 1,2 рассчитайсь! «В две шеренги – стройся!»</p>

Организовать занимающихся для проведения ору			
5. Способствовать повышению эластичности мышц шейного отдела позвоночника	Комплекс ОРУ И.п.-о.с., руки на пояс 1-4 круговые движения головой вправо 5-8 круговые движения головой влево		Темп- медленный Подбородком касаться груди, плечи не поднимать
6. Способствовать повышению эластичности плечевого пояса	И.п. – ос. 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 круговые движения руками назад	6-8 раз	Руки в локтевых суставах не сгибать
7. Способствовать повышению эластичности локтевых суставов	И.п.-о.с., руки перед грудью 1-4 круговые движения предплечьями вправо 5-8 круговые движения предплечьями влево	6-8 раз	Темп средний Локти не опускать
8. Способствовать повышению эластичности лучезапястных суставов	И.п.-о.с., руки перед грудью 1-4 круговые движения кистями вправо 5-8 круговые движения кистями влево	6-8 раз	Выполнение упр.с максимальной амплитудой движения
9. Способствовать повышению эластичности тазобедренных суставов	И.п.-о.с., руки на пояс 1-4 круговые движения тазом вправо 5-8 круговые движения тазом влево	6-8 раз	Выполнение упр.с максимальной амплитудой движения
10. Способствовать повышению эластичности коленных суставов	И.п.-о.с., руки на колени 1-4 круговые движения коленями вправо 5-8 круговые движения коленями влево	6-8 раз	Выполнение упр.с максимальной амплитудой движения
11. Способствовать повышению эластичности голеностопных суставов	И.п.-о.с., руки на пояс 1-4 круговые движения правой пяткой вправо	6-8 раз	Выполнение упр.с максимальной амплитудой движения

	5-8 круговые движения правой пяткой влево то же с левой		
12. Способствовать развитию силы мышц рук	И.п.-упор лежа 1 согнуть руки 2-3 удерживать положение 4 и.п.	10 раз	Спина прямая Руки вдоль туловища Колени не подставлять
13. Способствовать развитию силы мышц ног	И.п.-о.с.,руки на пояс 1-присед, руки вперед 2 и.п.	20 раз	Спина прямая Пятки от пола не отрывать
14. Способствовать развитию мышц брюшного пресса	И.п.-лежа на спине,руки перед грудью 1-поднять туловище 2-и.п.	20 раз	Ноги чуть согнуты, от пола не отрывать
15. Способствовать развитию мышц спины	И.п.-лежа на животе,руки вверх 1-«лодочка» 2-и.п.	20 раз	Прогнуться Носки оттянуть
Основная часть			
16. обучить технике ловли мяча, летящего снизу.	1. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений без мяча. 2. Подтягивание мяча к груди с перехватом снизу. 3. Стоя на месте, ловля подброшенного с небольшого расстояния мяча. 4. Ловля мяча во время бега (мяч подбрасывают с расстояния 6-12 м). 5. Ловля во время бега мяча, пробитого с расстояния 15-16 м (с постепенным наращиванием силы удара).	10р 10р 10р 10р	Когда приходится ловить опускающиеся сверху мячи, данный прием голкипер выполняет в прыжке, отталкиваясь одной ногой. Ладони при этом тыльной стороной развернуты к земле, руки расположены параллельно, направлены к мячу и немного согнуты в локтях. Необходимо правильно выбрать момент для отталкивания. Руки должны

			коснуться мяча в то время, когда футболист начнет после прыжка опускаться на землю.
17. Обучение вбрасыванию мяча из-за головы	1) объяснение, показ	2мин	Упражнение выполняют с места или с небольшого разбега. В момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами, в то же время, ему не разрешается пересекать боковую линию. Подготовительной фазой упражнения является замах. Исходное положение — ср. стойка или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх — за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе; вес тела находится на сзади расположенной ноге Рабочая фаза — бросок — начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Имитируем все фазы выполнения движения
	2) имитация вбрасывания мяча из-за головы	10р	
	3) вбрасывание мяча из-за головы с места	10р	
	4) вбрасывание мяча из-за головы с шага	10р	
	5) вбрасывание мяча из-за головы с нескольких шагов	10р	
	6) вбрасывание мяча из-за головы с разбега	10р	

			<p>Стопы не должны отрываться от поверхности</p> <p>В момент замаха руки согнуты в локтевых суставах, в момент броска - выпрямляются</p> <p>Стараться соблюдать синхронность движений</p> <p>Выполняем в полной координации</p>
18. Совершенствовать технико-тактические действия	Учебная игра	15 мин	Следить за соблюдением правил
Заключительная часть			
19. Способствовать восстановлению ДС организма	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	2 мин	50-100 м
20. Организовать занимающихся	Построение Подведение итогов	2 мин	В 1 шеренгу