

Конспект тренировочного занятия по футболу (внеурочная деятельность).

Автор: Булатников Виктор Николаевич
учитель физической культуры
МОБУ СОШ с. Новая Отрадовка
МР Стерлитамакский район РБ

класс 5

Тип занятия: образовательно – обучающий.

Тема занятия. Ведение мяча, обманное движение – убиение мяча внешней стороной стопы (внутренней частью подъема). Терминология основных элементов футбола: ведение мяча, обманные движения, отбор мяча.

Цель занятия. Повторить технику ведения мяча, освоить обманные движения – убиение мяча внешней стороной стопы (внутренней частью подъема). Дать знания о пользе занятий футболом для здоровья, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий.

Задачи занятия:

- **Предметные:** иметь углубленное представление о футболе как виде спорта, о технике ведения мяча, обманном движении – убиение мяча внешней стороной стопы (внутренней частью подъема); организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, упражнений направленных на формирование умений и действий играть в футбол, развитие физических качеств.
- **Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Условия проведения: школьная спортивная площадка.

Время: 45 мин.

Материально-техническое обеспечение: конусы, тренировочные фишки, футбольные мячи, тренировочные манишки, горизонтальная координационная лестница.

1.ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Организационный момент

Цель учителя: сформировать у детей положительную психологическую мотивацию к решению учебных задач занятия;

Задачи:

Предметные: знать терминологию футбола, технические приемы и действия с футбольным мячом.

Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физическими упражнениями.

Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.

Познавательные: уметь рассказывать о футболе как виде спорта, основных технических приемах и действиях.

Методы: словесный, наглядный.

методы контроля: беседа, измерение морфофункциональных показателей.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
Построение, приветствие, создание ситуации для оценки готовности к уроку. <i>Организация деятельности занимающихся по актуализации знаний о футболе и футбольном мяче.</i> - Какими техническими приемами необходимо владеть игроку, чтобы иметь преимущество в единоборстве с соперником? (Ведение мяча, обманные движения). <i>Создание ситуации для самоопределения занимающихся и условий для развития умения ставить цель и представлять результат.</i> - Кто хочет еще лучше выполнять ведение мяча и обманные движения с мячом? Объявление цели занятия.	Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и товарищами. Предлагают различные варианты ответов.	2 мин	Проверить наличие спортивной формы у детей. Ее соответствие требованиям. В случае затруднения при формировании цели занятия, использовать наводящие вопросы.

1.3. Разминка:

Цель: обеспечить общую функциональную готовность организма детей к активной мышечной деятельности в основной части занятия.

Задачи:

Предметные: знать правила игры «Броуновское движение», как выполнять общеразвивающие упражнения с мячом.

Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений;

Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей.

Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, уметь показать их, играть в подвижную игру «Броуновское движение с футбольным мячом».

Методы: словесный, наглядный, игровой, строго-регламентированный.

Формы организации деятельности учащихся: фронтальный

Методы мотивирования учебной активности учащихся: похвала, поощрение.

Методы контроля: текущий, измерение морфофункциональных показателей.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
<p>Измерить ЧСС. - С чего мы всегда начинаем наши занятия? - Какой инвентарь нам лучше всего подойдет для этого?</p> <p><i>Создаю ситуацию открытия нового знания.</i> - Выполняя упражнения с футбольным мячом какое физическое качество мы с вами развиваем? (Ловкость) Предлагаю с играть в подвижную игру «Броуновское движение с ведением футбольного мяча». Объясняю условия игры. Предлагаю варианты заданий: а) по сигналу остановить мяч подошвой стопы, коленом; б) выполняя ведение мяча – мешать своему партнеру, выбивая мяч. Даю команду остановиться, рассредоточиться на площадке. ОРУ с футбольными мячами.</p>	<p>Ученики измеряют по команде ЧСС. Отвечают. Отмечают необходимость выполнения упражнений, направленных на разогревание организма и подготовку его к основной части занятия. Выбирают футбольные мячи.</p> <p>Отвечают на поставленный вопрос.</p> <p>Слушают, выполняют предложенные задания.</p> <p>Свободно распределяются на площадке.</p>	<p>3мин</p>	<p>За 6 сек., добавить ноль; обратить внимание на результаты измерения ЧСС.</p> <p>При затруднении с ответом оказать помощь опираясь на жизненные ситуации.</p> <p>Следить за перемещением детей, давать советы как держать голову при выполнении ведения мяча. Поощряю отличившихся, поддерживаю тех, у кого движение получается неуверенно.</p> <p>Разместить детей так, чтобы они не мешали выполнять упражнения друг другу.</p>
1. и.п.-о.с.; передача мяча из руки в руку вокруг головы в одну сторону, затем в другую.	Выполняют упражнения и контролируют свои действия ориентируясь на показ движений учителя.	6-8 раз	Не сутулиться. Голову держать прямо.
2.и.п.-о.с.; передача мяча из руки в руку вокруг туловища в одну сторону, затем в другую		6-8раз	Туловище держать прямо, обращать внимание на работу рук; не ронять мяч.
3.и.п.-о.с.; по очереди поднимая ноги, согнутые в коленях,		6-8раз	Спину держать прямо, ногу согнутую в колене поднимать выше.

перекладывая мяч из одной руки в другую под ногой.			
4.и.п.- туловище наклонено вперед, ноги в широкой стойке. Катать мяч вокруг ног «восьмеркой».		6-8раз	Ноги в широкой стойке, в коленях прямые.
5.и.п.-о.с.; мяч перед учащимися. Подскоки на одной ноге, поочередным касанием стопой мяча		8-10 раз	Наступать на мяч передней частью стопы.
«Школа мяча» - упражнения для формирования умения контролировать мяча. Приложение №1 – видеофрагмент.	Внимательно смотрят на показ учителем упражнений, повторяют движения с мячом.	1 мин 30сек.	Обратить внимание на правильность выполнения движений с мячом.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Цель: Создать условия для активного восприятия учащимися знаний и формирования умений и действий игры в футбол.

Цель учащихся – овладеть терминологией основных элементов игры в футбол: передвижения, ведение мяча, обманные движения.

Задачи:

Предметные: знать технику ведения футбольного мяча, обманных движений – убирание мяча внешней стороной стопы (внутренней частью подъема);

Коммуникативные: сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, обеспечивают бесконфликтную совместную работу;

Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.

Познавательные: выполнять ведение мяча, обманные движения при игровых единоборствах, упражнения на горизонтальной координационной лестнице, играть в мини-футбол;


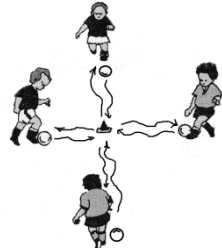
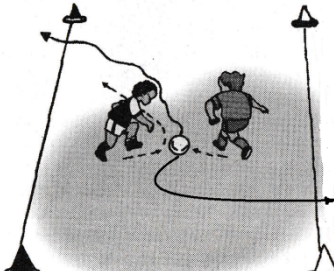
Формы организации деятельности учащихся: фронтальная, поточная, групповая, парная.

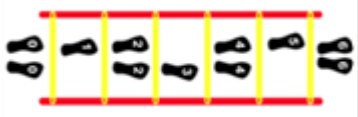
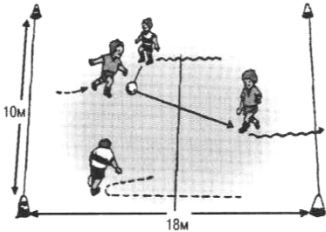
Методы организации деятельности учащихся: словесные, наглядные, строго-регламентированного действия, игровой.

Методы мотивирования учебной активности учащихся: похвала, поощрение.

Виды контроля: текущий, измерение морфофункциональных показателей.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
1.Задаю вопрос о том: - Какие впечатления у детей остались от игры «Броуновское движение»? - На сколько уверено получалось выполнять задания, избегать столкновения с товарищами во время ведения мяча? - На что по вашему мнению нужно уделить значительное внимание	Делятся своими впечатлениями, отмечают неуверенность своих действий с мячом. Предлагают повторить ведение мяча, довести до уверенного исполнения обманные движения – убирание мяча внешней стороной стопы (внутренней частью подъема); окончательно формулируют основную цель занятия.	1 мин	В случае сомнений со стороны учащихся, помочь сформулировать окончательную цель занятия.

<p>на сегодняшнем занятии?</p>			
<p>2. Предлагаю учащимся распределиться по следующей схеме расположения:</p>  <p>Выполнять ведение мяча в направлении конуса, перед ним сделать резкий разворот на 180°, убирая мяч внутренней частью подъема или внешней стороной стопы, вернуться назад ведя мяч.</p>	<p>Дети расходятся по предложенным местам. Выполняют упражнение, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Выполняя ведение мяча касаться его на каждый шаг. Отметить тех у кого хорошо получается, подбодрить неуверенно выполняющих задание.</p> 
<p>3. Для закрепления выполнения обманных движений провожу игровое упражнение с единоборством 1х1. Группа разделена на две команды (на одной надеты жилеты). <i>Создание проблемной ситуации.</i> По сигналу от каждой команды на площадку выбегают по одному игроку, стремящиеся завладеть мячом. Задача провести мяч без удара, исполняя обманные движения и ведение в одни из широких ворот, установленных из конусов. Ставлю перед детьми задачу: - «Перед Вами двое ворот из широко стоящих конусов. Вы, соревнуясь со своим оппонентом должны</p>	<p>По сигналу выбегают на площадку, стремясь обыграть оппонента и завести мяч в одни из двух ворот, используя ведение мяча и обманные движения.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Похвалить детей, которые демонстрируют творческий подход к выполнению задания. Задать вопросы к тем, кто не проявил гибкость мышления во время выполнения задания. «Почему так поступил?», «Была ли возможность сделать все это иначе?»</p> 

<p>провести мяч без удара в одни из двух ворот».</p> <p><i>Содействие развитию у обучающихся навыков самоконтроля и самооценки,</i></p> <p>- Добились ли поставленной цели выполняя это упражнение?</p> <p>- Где Вы сможете использовать полученные знания и умения?</p>	<p>Проговаривают критерии оценки, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>При затруднении оказать помощь в оценивании занимающимися своей деятельности.</p>
<p>4. Упражнения на горизонтальной координационной лестнице направленные на развитие функциональных качеств.</p> <p>Измерить ЧСС.</p>	<p>Строятся в колонну по одному</p> <p>Измеряют ЧСС</p>		<p>За 6 сек.</p>
<p>Объясняю, показываю степ-шаги на горизонтальной координационной лестнице</p>	<p>Выполняют упражнение, обсуждают ошибки, исправляют их.</p>	<p>4 раза</p>	 <p>Обратить внимание на правильность выполнения движений на лестнице.</p>
<p>5. <i>Обобщение и систематизация знаний и способов действий.</i></p> <p>Двусторонняя игра в мини-футбол 2х2 с широко расставленными воротами в виде конусов. В течение 1 минуты пара игроков играет против другой пары. Гол считается, когда нападающий провел без удара мяч за линию ворот.</p>	<p>Играют, меняются на площадке по сигналу учителя. Дети, ожидающие своего выхода на площадку, выполняют индивидуальные задания с мячом.</p>	<p>10 мин.</p>	
<p>3. Заключительная часть</p> <p>3.1. Снижение двигательной нагрузки, восстановление</p> <p>Цель: создать условия для постепенного снижения двигательной нагрузки, восстановления физического и психологического состояния организма учащихся.</p> <p>Задачи:</p> <p>Предметные: знать технику жонглирования мячом</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры, сохранять рабочие отношения;</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных</p>			

состояний; контролировать свою деятельность по результату.
Познавательные: выполнять жонглирование мячом, измерять ЧСС.
Форма организации деятельности учащихся: фронтальная.
Методы организации деятельности учащихся: игровой, словесный.
Методы мотивирования учебной активности учащихся: похвала, поощрение.
Виды контроля: текущий.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
Провожу игровое упражнение малой интенсивности: - Кто из Вас сможет выполнить жонглирование мячом бедром и стопой? Победителем будет тот, кто сделает это большее количество раз.	Слушают, играют.	5 мин	Следить за выполнением условий игрового упражнения детьми. Отметить лучших.

3.2. Подведение итогов занятия

Цель учителя: формировать у учащихся способность к рефлексии выполнения учебной цели занятия,

Цель учащихся – оценить свою деятельность на занятии.

Задачи:

Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, проявлять уважение, интерес и внимание к собеседнику, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами;
Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;

Познавательные: уметь объяснять и выполнять самоконтроль (рефлексию) своей деятельности на занятии.

Формы организации деятельности учащихся: фронтальная.

Методы организации деятельности учащихся: беседа

Методы мотивирования (стимулирования) учебной активности учащихся: похвала, поощрение.

Виды контроля: опрос; измерение морфофункциональных показателей.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
Создание условий для осмысления проделанной работы на занятии, формирования самооценки. - Какая была цель нашего занятия? - Чему Вы научились на занятии? - Что особенно понравилось на занятии? Измерить ЧСС	Слушают, отвечают. Анализируют свою деятельность, высказывают свое мнение. Измеряют ЧСС	2мин	Помочь если у детей возникают трудности с рефлексией своей деятельности. За 6 сек.

3.3 Задание на дом.

Цель: побудить детей к потребности в познавательной деятельности в области физической культуры и спорта, занятиям физическими упражнениями в свободное от учебы время.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
Даю домашнее задание. - Выполнить упражнения «Школа мяча»	Слушают. Задают вопросы.	1мин	