

Конспект физкультурного занятия в подготовительной к школе группе «Юные футболисты»

Емельянова Ильмира Эдуардовна

Конспект физкультурного занятия в подготовительной к школе группе «Юные футболисты»

Цель: Укрепление здоровья детей и повышение двигательной активности посредством игровых спортивных элементов футбола.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Способствовать укреплению основных групп мышц.
2. Обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
3. Формировать навыки правильной осанки с помощью упражнений с мячом.

Коррекционно-развивающие:

1. Формировать умения передачи мяча друг другу носком ноги.
2. Закреплять умения и навыки владения мячом: ведение ногой мяча между предметами, по прямой линии.
3. Развивать координационные способности, двигательную реакцию, ориентировку в пространстве, глазомер, точность.
4. Упражнять в бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движения со словами, развивать внимание, ловкость.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей интерес к действиям с мячом, желание участвовать в играх - эстафетах.
2. Развивать навыки поведения в коллективе, воспитывать товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи в играх с мячом.
3. Создавать эмоционально - положительный настрой.

Спортивный инвентарь и оборудование: мячи по количеству детей (16 шт., футбольные мячи (2 шт., конусы.

Ход занятия:

Вводная часть.

Воспитатель: Ребята, к нам сегодня пришли гости, они хотят посмотреть, как вы занимаетесь. Давайте с ними поздороваемся. Сегодня на занятии мы с вами проведем тренировку футболистов, вспомним передачу мяча носком ноги, остановку подошвой, ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, прыжки с продвижением вперед, с зажатым между стоп мячом.

В конце занятия поиграем в игру «Воевода». Готовы!

«Равняйсь!». «Смирно!». Поворот направо раз, два.

Воспитатель: за направляющим по залу шагом марш!

- Ходьба на носках
- Ходьба на пятках
- Ходьба на внешней стороне стопы
- Ходьба с высоким подниманием колен
- Бег в колонне по одному
- Подскоками
- Галоп правым и левым боком
- Бег с захлестыванием голени
- «Змейкой»

Ходьба с восстановлением дыхания.

Перестроение в три колонны.

Основная часть.

О. Р. У. с мячами:

1. И. п. основная стойка, мяч в руках внизу:

1-2 – подняться на носки, мяч вверх, потянуться;

3-4 – вернуться в и. п.

2. И. п. стойка ноги врозь, мяч в правой руке:

1-2 - подбросить мяч перед собой правой рукой, поймать левой.

3–4 то же повторить левой рукой.

3. И. п. ноги слегка расставлены, руки в стороны, мяч в правой руке:

1 – повернуться влево, ноги не сдвигать, взять мяч левой рукой;

2 – и. п.

3-4 – то же повторить вправо.

4. И. п. ноги на ширине плеч, мяч в руках над головой.

1 – наклон вниз, коснуться мячом земли;

2 – вернуться в и. п.

5. И. п. основная стойка, мяч в обеих руках у груди:

1-2 – присесть, руки с мячом вперед;

3-4 – и. п.

6. И. п. ноги вместе, мяч в правой руке:

1 – поднять правое колено, переложить мяч под ним в другую руку;

2 – и. п.

То же повторить под левым коленом.

7. И. п. основная стойка, мяч зажат между ступнями, руки на поясе:

Прыжки вверх на двух ногах.

Чередовать с ходьбой.

8. И. п. ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу:

1-2 – поднять руки с мячом вверх, правую ногу назад на носок;

3-4 – и. п.

То же с другой ногой.

Перестроение в одну колонну. Ходьба по площадке.

Перестроение в одну шеренгу.

Воспитатель:

- Ребята, сейчас мы с вами будем тренироваться, как настоящие футболисты, мы разделимся на 2 команды и проведём игры-эстафеты с футбольными мячами.

Расчёт на первый-второй.

Перестроение в 2 колонны.

Команды занимают места для выполнения игр-эстафет, капитаны расставляют оборудование (конусы).

О. В. Д. :

1. Эстафета «Ведение мяча ногой».

Первый участник ведёт мяч ногой, обводя конусы; обратно возвращается по прямой линии.

2. Эстафета «Прыжки с мячом».

Первый участник каждой команды кладёт мяч между стоп, выполняет прыжки с продвижением вперёд между конусами, возвращается по прямой линии.

3. Эстафета «Мяч капитану».

Капитаны стоят напротив своей колонны на расстоянии 3-4 метра. По сигналу воспитателя капитан передаёт мяч 1-му игроку, тот останавливает мяч подошвой, возвращает мяч капитану обратно, бежит в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда все игроки передадут мяч капитану.

Подвижная игра «Воевода» - с речевым сопровождением.

Дети стоят в кругу и перебрасывают мяч друг другу по кругу,

произнося слова:

- Катится яблоко в круг хоровода

– Кто его поднял, тот воевода.

Ребёнок, у которого в этот момент окажется мяч, - воевода.

Он выходит с мячом за круг, идёт и говорит слова:

- Я сегодня воевода,

- Я бегу из хоровода.

Останавливается, кладёт мяч на землю между двумя игроками.

Дети хором говорят слова:

- Раз-два, не воронь!

- И беги как огонь!

Два игрока бегут по кругу в противоположную сторону,

стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто добежит и

первым схватит мяч – тот побеждает.

Повторить игру.

Заключительная часть.

Игра м. п. «Будь внимательным».

Дети стоят в кругу. Воспитатель говорит слова:

- Топни правою ногой, вправо шаг, на месте стой.

Топни левою ногой, влево шаг и снова стой.

Повернись направо к другу, правую ему дай руку.

Повернись налево к другу, левую ему дай руку.

Мы сейчас пойдём направо: 1-2-3-4;

А потом пойдём налево: 1-2-3-4;

В центре круга соберёмся: 1-2-3-4;

И на место все вернёмся: 1-2-3-4.

Перестроение в шеренгу.

Анализ занятия.