Муниципальное автономное дошкольное образовательное

«Детский сад «Алёнка» г. Советский»

Конспект занятия оздоровительной группы «Крепыш»

для детей 5-6 лет

в старшей группе №5 «Лучик»

«Мы юные футболисты!»

Подготовила: Почкалова И.В.,

педагог дополнительного образования

Ноябрь 2015 г.

Конспект занятия оздоровительной группы «Крепыш»

для детей 5-6 лет

в старшей группе №5 «Лучик»

«Мы юные футболисты»

**Цель:** развитие общеразвивающих, беговых упражнений, изучение приемов владения футбольным мячом, развитие ловкости и координации движения, привыкание к контакту с мячом.

**Задачи:**

***Обучающие:***

1. Закрепить технику передачи мяча носком ноги (внутренней стороной стопы), остановка мяча подошвой.
2. Закрепить технику ведения мяча внутренней стороной стопы между предметами
3. Совершенствовать навыки ведения мяча в подвижной игре с элементами футбола «Ловишки с футбольным мячом».

***Развивающие:***

**1.**Развитие опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы.

**2.**Развитие быстроты, ловкости, координации, силы.

***Воспитательные:***

**1.**Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма.

**Виды детской деятельности и формы работы с детьми:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды детской деятельности** | **Методы и приёмы** |
| Игровая | Подвижная игра «Ловишки с футбольным мячом» |
| Двигательная | Спортивные упражнения: передача мяча носком ноги, внутренней стороной стопы, остановка подошвой; ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой и между предметами |

**Место проведения:** спортивный зал

**Количество детей:** 12

**Спортивный инвентарь и оборудование:** футбольные мячи по количеству детей, дуги 6штук, фишки, свисток, аудиозапись «Спортивный бег».

**Ход занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ части** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Водная часть** | Построение в одну шеренгу. Приветствие.  Ходьба:  -на носках  -на пятках  -на внешней стороне стопы  -с высоким подниманием колена  -с захлестыванием голени назад  -прыжками на двух ногах  Бег:  -подскоками  -галоп правым и левым боком  -с изменением направления движения  -«змейкой»  Ходьба с восстановлением дыхания. | 30с.  0.5кр.  0.5кр.  0.5кр.  0.5кр.  0.5кр.  0.5кр.  1круг  1круг  1круг  2р  30с | **Инструктор:** Ребята, вы когда – нибудь видели футбольный матч?  **Дети:** да!  **Инструктор:** Что вы можете сказать об этих спортсменах? Какие они?  **Дети:** Быстрые, ловкие, выносливые.  **Инструктор:** А вы хотели бы стать такими же?  **Дети:** Да!  **Инструктор:** Я предлагаю вам сейчас провести футбольную тренировку. Согласны?  **Дети:** Да!  **Инструктор:** Тогда представим, что мы на футбольном поле и начнём разминку! «Направо», по залу «Шагом марш!»  Руки на поясе  Руки за спину  Руки на поясе  Руки на поясе  Руки за спиной  Руки на поясе  Руки на поясе  Дыхание носом, лёгкий бег на носках  Вдох носом, выдох ртом  **Инструктор:** Берем футбольные мячи, встаем врассыпную. |
| **Основная часть** | **О.Р.У. с футбольным мячом:**  1.И.п.-о.с., мяч на полу. 1-8-Круговые вращения руками вперед; 1-8-круговые вращения руками назад.  2.И.п.-о.с., мяч в двух руках у груди. Отбивание мяча коленом поочередно правой и левой ногой.  3.И.п.-стоя, ноги на ширине плеч, мяч на полу, руки свободно. Перекатываем мяч ногой с права – на лево и обратно.  4.И.п.-стоя на левой ноге, правая нога на мяче. Прыжком поменять ноги.  5.И.п.-о.с., руки свободно, мяч на полу. Прокатывание мяча ногой вокруг себя.  **Упражнения в футбольной технике:**  1.Передача мяча носком ноги, внутренней стороной стопы, остановка подошвой.  2. Передача мяча носком ноги, внутренней стороной стопы, остановка подошвой, стоя по обе стороны дуги (ворот)  3.Ведение мяча внутренней стороной стопы «змейкой» между предметами.  **П/игра:** «Ловишки с футбольным мячом» | 2-3р  \*7-8р  \*7-8р  30с  \*3р в каждую сторону  4мин.  3мин.  3мин.  5мин. | Руки прямые  Мяч перекатываем стопой  **Инструктор:** разминка закончилась, теперь приступим к упр. в футб. технике.  Передача мяча внутр. стороной стопы, носком, остановка подошвой  Ведение мяча внутр. Стороной стопы  Выбирается ловишка. Остальные дети бегают по залу, ведя перед собой мяч. Ловишка также ведя перед собой футбольный мяч, старается догнать и задеть ребёнка. Кого «ловишка» заденет рукой, тот становится водящим. |
| **Заключительная часть** | **Упражнение «Художник»** - кто быстрее, сидя на полу, «нарисует» в воздухе круг мячом, зажатым между стопами. | По 3 круга в обе стороны. | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |