

4 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие

КАК настоящий спортсмен
относится к правилам
соревнований и решениям судей?



ВИД СПОРТА

ФУТБОЛ



ИНВЕНТАРЬ

- МЯЧИ среднего диаметра по количеству детей
- картинки про ФУТБОЛ



ПОДГОТОВКА

- Построение на ПЧ
- Строевые упражнения
- Ходьба
- Бег
- Дыхательные упражнения
- Перестроение на ОЧ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ТЕКСТ для рассказа

(Начало выполнения упражнения).

В одном небольшом городке, в доме на третьем этаже жил мальчик Федя, а окна его комнаты выходили прямо на спортивную площадку.

На ней каждый день другие мальчишки играли в футбол (а вы знаете такой вид спорта*?)

Федя очень часто наблюдал за игрой, видел, что ребятам очень весело, играют они с удовольствием, и домой вечером расхотеться не хотят.

Иногда казалось, что, если им разрешить, игра длилась бы весь день и всю ночь.

И правила Федя уже все запомнил: забил мяч в ворота соперника – значит победил.

Одного только не понимал: почему мяч только ногами бьют?

Было бы намного проще схватить его руками и побежать быстрее к чужим воротам.

УПРАЖНЕНИЯ

ИП узкая стойка, мяч внизу

- 1 мяч вперед
- 2 мяч за голову
- 3 мяч вперед
- 4 ИП



ИП присед, мяч на полу

- 1 встать, правую назад на носок, мяч вверх, смотреть на мяч

- 2 ИП
- 3-4 то же с другой ноги



ИП сед, руки в стороны, мяч на правой руке

- 1 поднять правую, передать мяч под правой в левую руку

- 2 сед, руки в стороны, мяч в левой руке

- 3-4 то же в другую сторону



ДОЗИРОВКА

4–6 раз

4–6 раз

2–4 раза

ОМУ

Голову не опускать

1, 3 ногу не сгибать, стопа повернута наружу

Мяч на уровне плеча (руки в стороны).
Передача мяча под прямой ногой

ТЕКСТ для рассказа

УПРАЖНЕНИЯ

ДОЗИРОВКА

ОМУ

Для того, чтобы это выяснить, решил Федя тоже футболом заняться.

Пришел на спортивную площадку к ребятам, а там оказывается не просто игра, а самая настоящая тренировка!

Кроме самой игры в футбол, ребята выполняли разные упражнения, чтобы научиться правильно бить по мячу и забирать его у соперника. И Феде, как и остальным ребятам, было интересно заниматься, он старался выполнять все так, как говорил тренер.

Только одно не давало ему покоя: почему нельзя играть руками?

ИП стойка на правой, левая стопа прижата к правому колену, руки на поясе, мяч на полу, перед собой

1–8 Прыжки рядом с мячом с левой на правую, с правой на левую



2–4 раза

Прыжки на носках.
Постепенно увеличивать темп

И вот все упражнения были выполнены, пришло время игры.

Тренер поделил ребят по командам, пора начинать!

Ребята передавали мяч друг другу, обводили соперников и забивали голы.

В ПАРАХ

ИП упор сидя сзади с согнув ноги, лицом друг к другу на расстоянии нескольких метров, мяч на полу у ног первого

Вариант 1 Перекатывание мяча толчком одной ноги (правой и левой поочередно)

Вариант 2 То же толчком двумя ногами



2–3
минуты

Выполнять толчок и остановку мяча без помощи рук

Передали мяч и Феде, а он вместо того, чтобы вести его ногами, схватил в руки и побежал к воротам.

Тренер, который в этой игре был судьей, сразу подал сигнал, и объяснил, что правилами игры запрещено касаться мяча руками.

Федя вздохнул и больше так не делал.

ИП узкая стойка, мяч в правой руке

1–2 поднимая правую, передать мяч в левую руку;

3–4 выпрямляя ногу, медленно опустить ее;

5–8 то же с другой ноги



4–6 раз

Поднимать ногу медленно (без маха)
Передача мяча в другую руку под бедром

Однако другие мальчишки решили тоже делать так, как Федя. Начали хватать мяч руками.

Игру приходилось все время останавливать.

И несмотря на то, что судья наказывал нарушителей, поиграть хорошо так и не получилось (выполняют упражнение).

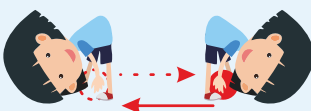
Расстроенные ребята начали собираться возле тренера. Загрустил и Федя.

В ПАРАХ

ИП Широкая стойка спиной друг к другу на расстоянии нескольких метров, наклон вперед, мяч в руках первого.

Вариант 1 Поочередное перекатывание мяча двумя руками назад между ног.

Вариант 2 То же, одной рукой (правой и левой)



8–10
передач
мяча

Ноги не сгибать

ТЕКСТ для рассказа

Тренер собрал всех возле себя и сказал:

– Правила сегодня нарушали постоянно! Приходилось все время останавливаться и совсем мало играть. Вам понравилась такая игра?

– Нет! – сказали ребята.

– Правила игры нужно соблюдать, замечания судьи выполнять, потому что судья следит за тем, чтобы игра проходила по правилам. Иначе на площадке будет полный беспорядок, а игры без правил не бывает. Согласны?

– Да!

УПРАЖНЕНИЯ

ИП стойка на коленях, мяч на груди

1–2 наклон назад

3–4 ИП



ДОЗИРОВКА

4–6 раз

ОМУ

Спину держать прямо:
плечи развернуть,
лопатки свести

ТЕКСТ для рассказа

Понял наконец-то Федя, почему не стоит играть в футбол руками, ведь тогда это будет уже совсем другая игра.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАССКАЗА:

1. В какую игру играли ребята у Феде во дворе?
2. Какое правило игры было непонятно Феде? Что он хотел сделать с мячом?
3. Почему нельзя нарушать правила игры?
4. В каком виде спорта разрешено касаться мяча руками?

Я мечтаю стать спортсменом,
Настоящим, не поддельным!
Чтобы мне спортсменом стать
Нужно дух тренировать.
Спортом нужно заниматься
И любить соревноваться.
Соперников и судей уважать.
Правила все четко выполнять.
Всегда стремиться побеждать!
И никогда не унывать!
Ну а теперь давай играть!

СТИХОТВОРЕНИЕ
перед игрой

ПОДВИЖНАЯ ИГРА
в соответствии
с задачами занятия:

Встречная эстафета

Ведение мяча

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



- Упражнения на восстановление дыхания
- Построение, подведение итогов занятия

