Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №10 г. Белгорода

**План-конспект внеурочного занятия**

**по мини - футболу**

 Подготовила и провела учитель первой категории Ключникова Н.И.

2013-2014 учебный год

**Тема:** « Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча. Развитие способностей ориентироваться в пространстве, овладение элементарными технико-тактическими действиями в игре.»

**Дата проведения:** март 2014год

**Место проведения:** спортзал лицея

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, поточный, игровой

**Цель занятия:** Формирование знаний и жизненно необходимых умений и навыков средствами физической культуры для подготовки к жизнедеятельности.

**Задачи урока:**

**Предметные:**

обучать элементам мини - футбола;

развивать координационные способности и взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и эстафет;

 координировать свои действия в нестандартных ситуациях.

**Метапредметные:**

определять наиболее эффективные способы достижения результата.

 технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой деятельности.

**Личностные:**

 проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.

**Тип урока:** совершенствующий

**Планируемые результаты:**

 Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; популяризация игры мини - футбол».

**Инвентарь и оборудование:** свисток, футбольные мячи, фишки, ленты, воздушные шары.

**ХОД УРОКА**

Вводная часть- 7-10 минут

1. Построение.

2. Сообщение задач урока.

Вед: Здравствуйте, ребята! Занятие сегодня посвящено мини – футболу. Немного истории. Рождение современного мини-футбола в Советском Союзе произошло в конце 1980-х годов, когда редакция газеты «Комсомольская правда» стала проводить всесоюзные соревнования под названием «Честь марки» среди производственных коллективов, а Федерация футбола СССР – всероссийские соревнования среди юношей. В 1990 году был создан в структуре Федерации футбола СССР комитет по мини-футболу.

 На уроке вы покажите все свои физические качества, ловкость, смелость, быстроту, выносливость, знания о спортивной игре футбол.

 Работая самостоятельно, вы должны проявлять взаимопомощь, ответственность и взаимопонимание.

3. Игра «Отбери ленту» 3мин.

3. Разминка под музыку с лентами. ( Класс построить в колонну по два, разминку проводит ученик).

Основная часть-25-30 минут.

1.Совершенствование ведения мяча

Учащиеся строятся в две колонны, которые делятся пополам. Первые номера выполняют ведения футбольного мяча между фишками передавая вторым номерам, которые стоят напротив.

ххх------------Ф--------Ф---------Ф--------ххх

ххх------------Ф--------Ф----------Ф-------ххх

Дети выполняют ведение мяча до возвращения на свои места.

2.Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы и остановка мяча.

Учащиеся строятся в две колонны, которые делятся пополам. Первые номера выполняя передачу мяча вторым номерам, внутренней стороной стопы, называют вид спорта. Вторые номера останавливают мяч стопой и выполняют то же задание, что и первые номера.

Ххх----------------------------------------------ххх

Ххх----------------------------------------------ххх

3. Подвижная игра «Футбол крабов»

 Дети делятся на четыре команды. Игроки двух команд принимают исходное положение «краба». «Крабы» передвигаются по площадке опираясь на руки сзади. По сигналу учителя дети выполняют передачи мяча ногой. Задача игроков команды забить мяч ногой противоположной команде в ворота в положении «краба». Выигрывает та команда, которая за определенное время забивает большее количество голов.

Две оставшиеся команды в течении 2 минут отвечают на вопросы о футболе.

Затем команды меняются ролями.

4. Подвижная игра «Лопни шарик»

Дети выстраиваются в круг. В центр круга выкладываются надувные шары. Задача каждой команды как можно быстрее лопнуть шарик ногой при этом игрок берет в руки лопнувший шарик. В конце игры командами подсчитывается общее количество лопнувших шаров.

Заключительная часть- 5 минут.

Вед. Йога способствует успокоению, расслаблению после умственной и физической работы, что способствует эффективному восстановление нашего организма.

Наши друзья из царства животных могут многому нас научить. Гибкость и положения тела напоминают нам зверей, рыб, птиц, но есть также некоторые ментальные качества, которые мы можем перенять у животных и использовать в практике йоги и в жизни.

Наблюдая за животными, мы учимся у них концентрации, ведь они умеют быть полностью погруженными в то действие, которое выполняют на настоящий момент.

**Поза аиста:** Стоя ровно, руки в стороны, необходимо согнуть одну ногу, не сгибая колена опорной ноги. Достаточно постоять так несколько секунд, после чего, вернуться в исходное положение.

**Поза цапли:** отлично укрепляет мышцы позвоночника и брюшной пресс. Стоя ровно, руки вдоль туловища, необходимо наклониться вперед как можно ниже, не сгибая коленей, обхватив ноги руками. Достаточно постоять так несколько секунд, после чего, вернуться в исходное положение.

**Поза доброй кошки:** отличное упражнение для укрепления позвоночника и улучшения кровоснабжения мышц спины и шеи. Стоя на четвереньках, нужно прогнуть спину, поднять голову, словно кошка, потягивающаяся после сна. 5-10 секунд постарайтесь постоять неподвижно, после чего, медленно вернитесь в исходное положение, не задерживая дыхание.

**Поза сердитой кошки:** стоя на четвереньках, втяните в себя живот и опустите голову, выгибая спину. Упражнение способствует развитию гибкости позвоночника.

**Поза лягушки:** медленные приседания с разведенными в стороны коленями, не отрывая пятки от пола. Присев, необходимо задержаться в таком положении 5-10 секунд, после чего, медленно встать. Упражнение стимулирует работу органов пищеварения и способствует гибкости суставов.

Построение.

 Подведение итогов. Сделать опрос детей о прошедшем занятии (Что понравилось, что не понравилось, что нового узнали)

Организованный уход из зала.