**План-конспект занятия по физической культуре**

**на улице с элементами футбола**

**для детей 6-7 лет.**

Инструктор по физической культуре

Зычкова Марина Алексеевна

**Цель:** Популяризация игры в футбол.

**Задачи: 1.** Расширять знания детей о футболе, как о виде спорта и игре.

**2**. Формировать навыки самых разнообразных действий с мячом в процессе подвижных игр, эстафет (умения обводить мяч ногой вокруг предметов; техника удара по мячу внутренней стороной стопы; отбивание мяча ногой в цель; передача мяча ногой друг другу).

**3.**Развивать физические качества: координацию, быстроту, прыгучесть.

**4.** Обучать игре в футбол по упрощенным правилам.

**Оборудование:**Мячи по количеству детей, футбольные ворота, кегли.

*Дети выходят на спортивную площадку.*

**Инструктор**: Здравствуйте ребята. А теперь отгадайте загадку.

Я во двор его беру

Погонять с друзьями.

Начинаем мы игру,

Бьем его ногами.

Иногда и головой,

Пробивает угловой (футбольный мяч)

**Инструктор:** А как вы думаете, зачем нам нужен футбольный мяч**?** Чтобы хорошо играть в футбол, что для этого нужно? Мы свами сегодня проведем тренировку по футболу.

**Разминка:**

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

-бег вперед спиной

-с остановкой по сигналу

*Ходьба с восстановлением дыхания.*

**Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом:**

**1.**И.П. стоя, ноги вместе, мяч в руках, руки опущены вниз.

- руки вперед, вверх, вперед;

- вернуться в и.п.

**2.**И.П. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, руки подняты вверх.

- наклон вправо, наклон влево

**3**.И.П. стоя. Прокатывание мяча стопой вперед - назад с остановкой.

4.И.П. стойка ноги врозь.

- наступить на мяч правой ногой;

- вернуться в и.п.

- наступить на мяч левой ногой;

- вернуться в и.п.

**5.**И.П. стойка, мяч зажат в коленях.

 - поворот с мячом вокруг себя.

**6.**И.П. стойка, ноги врозь, мяч перед собой.

- прыжки вокруг мяча на правой ноге, на левой ноге поочередно.

 **7.**Дети ведут мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой; по

 сигналу «Стой! » они быстро останавливают мяч подошвой ноги сверху.

**Общеразвивающие виды движения:**

*Делятся на две команды «Динамо» и «Зенит».*

**1.«**Попади в цель». На линию ставят 10 кеглей. Игроки поочереди, ударом ноги по мячу сбивают кегли.

**2.**Каждая группа становится в круг, водящий в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становятся водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего

**3.**«Ты мне, я тебе». Игроки команд становятся друг напротив друга. По сигналу отбивают ногой мяч через среднюю линию.

***Подвижная игра:*** *«Футболист и ловишка».*

***Цель:****произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.*

**Инструктор**: Вот и закончилась наша тренировка. Вы были настоящими футболистами. Я вам дарю футбольный мяч.