

План конспект
Открытого учебно-тренировочного занятия
по футболу в ГПП-1

Тема тренировочного занятия: Ведение мяча, передача мяча, удары по мячу.

ЦЕЛЬ тренировочного занятия: Совершенствование техники ударов, ведения и передачи мяча.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- Обучить навыкам базовых двигательных действий и их использование в учебно – тренировочных занятиях.
- Закрепить технические приемы---ведение, передача и удары по мячу.

Развивающие:

- Развитие координации и ловкости при выполнении технических приёмов.
- Укрепление мышечно-связочного аппарата ног, туловища.

Воспитательные:

- Развивать культуру ЗОЖ по средством активных занятий футболом.

Дата проведения: 25.09.2018г.

Место проведения: стадион «Юность»

Время проведения: 45 мин.

Тренер—преподаватель: Ткачёв В.Т.

Тип занятия: учебно-тренировочный.

Формы и методы работы: объяснение, показ, групповая, индивидуальная, игровая.

Инвентарь и оборудование: футбольное поле размер 40*70. Ворота 2*3м с сетками, футбольные мячи—12 шт.(№4и №5), фишки, конусы, лестница координации, прыжковые подставки, свисток.

Алгоритм действия:

- ✓ Построение группы объяснение цели и задачи занятия.
- ✓ Разминка, подводящие упражнения.
- ✓ Объяснение важности технических навыков в футболе.
- ✓ Выполнение упражнений по группам (по группам и индивидуально)
- ✓ Закрепление упражнений и двигательных навыков в игровой форме.
- ✓ Разбор ошибок, советы по устранению ошибок ,ответы на вопросы.
- ✓ Заключительная часть. Упражнения на восстановление.

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание учебно-тренировочного занятия</i>	<i>Дозировка физ.нагрузки.</i>	<i>Общие методические указания</i>
Вводная часть	1.Построение, сообщение темы цели и задачи уч. тренировочного занятия	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид и дисциплину на занятии.
Подготовительная часть. (Разминка) ОРУ в движении. Упражнения с мячами.	1.Ходьба по периметру футбольного поля (поочерёдно : обычная, на носках, на пятках, «гусиным шагом) 2.Бег в медленном темпе 3.Круговые вращения -кисти в замок -в локтевых суставах -прямых рук в плечевых суставах Упражнения для туловища -наклоны в движении правой рукой к левой ноге и левой рукой к правой ноге. -отведение поднятого колена во внешнюю сторону и во внутреннюю -махи ногами вверх попеременно левой , правой 4.Упражнения с мячами. -и.п. широкая стойка проведение мяча между ног руками. -попеременное напрыгивание на мяч. -прыжки вокруг мяча поочерёдно на левой и правой ноге.	10 минут	Обращаем внимание на правильность дыхания ,лёгкость бега на носках , осанка. Обращаем внимание на правильность выполнения упражнения (осанка , амплитуда, прямые руки и ноги в суставах)
	2.Основная часть занятия	30 минут	
Ведение мяча в парах.	1. Встречное ведение мяча по прямой в парах со сменой мяча	10 мин.	Ведение то правой ,то

	при встрече , выполняя удары-толчки по мячу любой частью стопы		левой ногой. .Обратить внимание на то, чтобы мяч далеко не отскакивал от игрока.
Комбинация двигательных действий и упражнений.(Ведение мяча, передача мяча, остановка мяча, удары по воротам, лестница координации, прыжковые упражнения)	2.Группа делится на две подгруппы. Начало: Одна группа выполняет ведение мяча змейкой между конусами по прямой , вторая подгруппа упражнение на лестнице координации(семенящий бег по квадратам) . После этого выполняется передача мяча партнёру ,передавший мяч выполняет прыжки через препятствия на носочках толчок двумя ногами—остановивший - принявший мяч выполняет ведение мяча по зигзагу с изменением направления движения и удар по воротам любой частью стопы. Комбинация упражнений выполняется в круговую.	10 мин.	Обратить внимание на правильность выполнения всех упражнений и действий. Остановка мяча стопой , соизмерение силы передачи мяча, скорость при выполнении семенящего бега по лестнице, точность удара по воротам.
Игра: Челночный бег с ведением мяча в командах.	3.Две группы располагаются в 10-12 метрах от 18 мячей ,которые находятся в центре. По свистку по 2 игрока из каждой группы бегут к мячам и ведут по одному мячу в свою зону и останавливают стопой. Побеждает команда , которая набрала большее количество мячей .	10 мин	Ведение любой частью стопы. Остановка мяча стопой.
	3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.	3 мин.	
Заминка.	4.Медленный бег. Упражнения на расслабление. Подведение итогов занятия. Домашнее задание. Организованный уход.		Обратить внимание на правильность дыхания.

Тренер-преподаватель _____ Ткачёв В.Т.

Директор МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ» _____ Никонов В.И.