

## План-конспект учебно-тренировочного занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол»

Педагог Семячков С.А.

Тема: Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.

Задачи:

1. Закрепить технику передач мяча внутренней стороной стопы в движении.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, стойки.

Место проведения: спортивный зал.

Организационные моменты:

Проверить состояния места занятий

Проверить готовность учащихся к занятиям

Ход учебно-тренировочного занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	<b>Вводная часть</b>	<b>6 мин</b>	
	Объяснение задач занятия	6 мин	
<b>I</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>30 мин</b>	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	30 мин	В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м)
<b>II</b>	<b>Основная часть</b>	<b>120 мин</b>	
	Передача мяча в движении (вперёд-назад)	20 мин	В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)
	Жонглирование мячом	10 мин	В парах: головой, ногами
	Передача мяча в парах	10 мин	В парах
	Передачи в тройках	10 мин	Бедро, грудь, голова
	Удары по воротам	20 раз	Треугольник Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.
	Длинная передача	20 мин	На грудь, бедро, внутренней стороной стопы Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам.
	Игровое упражнение 7x7	30мин	2-3 касания
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>25 мин</b>	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	5 мин	50-100 м
	Построение		
	Подведение итогов	9 мин	
	Рефлексия	10 мин	