

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

Педагог Семячков С.А.

Тема: Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Задачи:

1. Обучение ударным действиям. Повторить технику вбрасывания, остановок и передач мяча внутренней стороной стопы на месте.
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>	
	Обучение технике перемещения, стойки футболиста.		
	Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение.	5 мин	Быть внимательным
	Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе	5 мин	
	Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень.	5 мин	
	Ловля высоколетающего мяча в прыжке.	10 мин	
	Ловля мяча, летящего на	10 мин	На грудь мяч ловить не

	уровне груди		рекомендуется
	Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря	10 мин	Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий
	Пием катящегося мяча	5 мин	Как только ладони касаются мяча, подхваченный мяч подтягивается к животу
	Отбивание мяча	5 мин	Отбивать мяч желательнo обоими кулаками
	Передача мяча в движении (вперёд-назад)	5 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	10 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.
	Игра в баскетбол	20мин	
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>25 мин</b>	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	6 мин	50-100 м
	Построение		
	Подведение итогов	9 мин	
	Рефлексия	10 мин	