

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

Педагог Семячков С.А.

Тема: Обманные действия отбор мяча. Учебная игра в футбол.

Задачи:

1. Закрепить технику отбора мяча 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 |
|---------------|--|----------------|--|
| | Вводная часть | 6 мин | |
| | Объяснение задач занятия | 6 мин | |
| I | Подготовительная часть | 30 мин | |
| | Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | 30 мин | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| II | Основная часть | 120 мин | |
| | 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 7х7 | 30мин | 2-3 касания |
| III | Заключительная часть | 25 мин | |
| | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5 мин | 50-100 м |
| | Построение | | |
| | Подведение итогов | 9 мин | |
| | Рефлексия | 10 мин | |

