

План – конспект

Тренировочного занятия по футболу в группе Т-2

Тренер: Балдин А. В.

Дата проведения: 26.12.2017г.

Тема: Обучение технике ведения мяча в шаге

Задачи:

**Образовательные:** Совершенствовать технику ведения, остановки, передачи.

**Развивающие:** Развивать быстроту, ловкость, координацию.

**Воспитательные:** Воспитывать коллективизм, морально-волевые качества..

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, фишки, манишки.

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ СОШ №43

Ход тренировочного занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I.Подготовительная часть 20мин</b>			
Организация занимающихся	1.Построение, сообщение цели и задач тренировки	3 мин	Обратить внимание на внешний вид
Разминка	1.Ходьба по периметру футбольного поля (поочередно: обычная, на носках, на пятках, «гусиным шагом»)	4 мин	Руки на поясе
	2.Бег в медленном темпе	3 мин	Обращать внимание на правильное дыхание, легкость бега на носках, следить за осанкой
	3. Бег с высоким подниманием бедра	2x8 м	Выполняется из положения стоя в шеренге, дистанция между занимающимися 2-3 м
	4. Бег с захлестом голени	2x8 м	То же самое

	5. Челночный бег 2x30 м	4 мин	Из положения стоя в колонне поочередно
--	-------------------------	-------	--

**II. Основная часть 85 минут**

	1. Ведение мяча шаговыми ударными движениями по прямой со средней и высокой скоростью	10 мин	Необходимо добиваться, чтобы игроки посылали мяч на расстояние в зависимости от длины шага.
	2. Ведение мяча с изменением скорости от низкой до высокой	10 мин	Ведение мяча по прямолинейной траектории
	3. Дуга. Ведение мяча по дугообразной траектории внешней стороной стопы	10 мин	Необходимо добиваться, чтобы игроки посылали мяч короткими ударными движениями внешней стороной стопы
	4. Дуга. Ведение мяча по дугообразной траектории внутренней стороной стопы	10 мин	Необходимо добиваться, чтобы игроки посылали мяч короткими ударными движениями внутренней стороной стопы
	5. Зигзаг Ведение мяча по зигзагообразной траектории от ориентира к ориентире, расположенному на определенном расстоянии.	10 мин	Следить, чтобы игроки не обводили фишки, а двигали строго от ориентира к ориентире и резко меняли движение

	6. Слалом Ведение мяча по зигзагообразной территории от ворот к воротам, расположенном на определенном расстоянии	10 мин	Следить, чтобы игроки очень быстро выполняли касания следующего после посылы мяча в ворота
	7. Коридор 2м Ведение мяча в коридоре внешней и внутренней стороной стопы двумя-тремя касаниями	5 мин	Следить, чтобы игроки контролировали мяч и удерживали в пределах коридора
	8. Коридор 1м Ведение мяча в коридоре внешней и внутренней стороной стопы одним касанием	5 мин	Следить, чтобы игроки контролировали мяч и удерживали в пределах коридора
	Игра в футбол 5*5	15 мин	Следить за соблюдением правил
<b>III. Заключительная часть 15 мин</b>			
Заминка	1. «Стретчинг» - повышение эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок	10 мин	Упражнения должны выполняться правильно и точно. Необходима максимальная концентрация на нагружаемую группу мышц. Обязательно статическое растягивание



	 <p>1) правую руку 2) левую руку</p>  <p>2) левую руку 3) правую руку</p>  <p>4) левую руку</p>  <p>5) левую</p>  <p>6) левую руку 7) правую руку</p>  <p>8) левую</p>  <p>9) левую</p>	
	<p>2. Подведение итогов занятия, домашнее задание</p>	<p>5 мин</p>

Место проведения занятия: спортзал

3. Содержание занятия

Время занятия	Содержание	длительность	Средства выполнения занятия
	<p>1. Подготовка к занятию</p>	3 мин	<p>Средства выполнения занятия: гимнастический мат</p>
Разминка	<p>1. Ходьба на месте, вперёд, назад, вправо, влево, по кругу, с хлопками, с прыжками</p> <p>2. Наклоны вперёд</p>	3 мин	<p>Средства выполнения занятия: гимнастический мат</p>
	<p>3. Работа над осанкой</p>	2 мин	<p>Выполнение упражнения из положения стоя в исходной позе, сгибая ноги в коленях, выдыхая</p>