

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого учебно-тренировочного занятия по футболу

ТЕМА: Обучение технико-тактическим действиям игры в футбол.

ЗАДАЧИ:

Образовательная:

1. Обучение технике приёма и передачи мяча в игровых ситуациях (ведение, остановка и передача в движении).
2. Обучение игровым моментам в футболе.

Воспитательная:

1. Воспитание дисциплинированности, взаимоуважения, коллективизма, привитие здорового образа жизни.

Оздоровительная:

1. Повышение уровня функциональных возможностей
2. Развитие быстроты и ловкости
3. Выполнение техники безопасности на занятиях.

Организационные моменты:

1. Проверка состояния мест занятий.
2. Проверка готовности учащихся к занятиям.

Оборудование и инвентарь: свисток, секундомер, мячи, фишки, манишки.

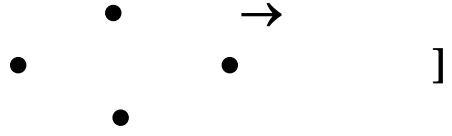
Место проведения: манеж СК Хоркиной

Дата проведения: 24 декабря 2017 г.

Тренер-преподаватель: Носачев С.Ю.

Ход учебно-тренировочного занятия:

	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть:	10 мин	
	1. Построение, приветствие	30 сек	
	2. Сообщение задач урока	1 мин	сообщаю задачи
	3. Разминка:		
	а) Разминочный бег	2 мин	Бежать свободно, на «высокой стопе», не спешить
	б) Спец. Беговые упражнения	3 мин	Внимание! На первый второй рассчитайся. Вторые номера три шага вперед – марш!
	- бег с высоким подниманием бедра	15 м	колени поднимаем выше
	- бег с захлестом голени	15 м	руки работают как при беге, вперед не наклоняемся
	- боковой «голоп» правым боком	15 м	руки на поясе, в колонну возвращаемся шагом
	- боковой «голоп» левым боком	15 м	руки на поясе, в колонну возвращаемся шагом
	- скрестный бег	15 м	правым, левым боком
	- ускорение	15 м	постепенно набирать скорость, в конце дистанции максимальное ускорение
- ускорение спиной вперед	15 мет	во время ускорения смотреть через левое плечо	
II.	Основная часть:	30 мин	
	1. Технический комплекс	24 мин	

	<p>а) ведение мяча с передачей - 2 станции: обводка фишек 2 ногами с последующей передачей партнеру</p> <p>- обводка фишек «змейкой» с передачей партнеру</p>	<p>6 мин</p> <p>6 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>делимся на 2 две группы и работаем по 3-4 человека в каждой группе, затем меняемся</p> <p>A1 ● ● ● ● ● ● ● B1 обводка 7 фишек в свободном темпе, назад возвращаемся спокойно</p> <p>A1 ● ● ● ● ● обводка 5 фишек в свободном темпе</p>
	<p>б) держание мяча на ограниченной площадке 4x4</p>	<p>6 мин</p>	 <p>Две группы по 4 человека на ограниченном пространстве 20x20 выполняют держание мяча с использованием не более 3-х асаний.</p>
<p>2. Игра 3x3 с «нейтральным» (тренер)</p>	<p>6 мин</p>	<p>Делимся на 2 команды по звеньям, каждое звено играет по 2-3 минуты, остальные сидят на скамейке и болеют, затем производится смена состава.. Победителем становится команда, забившая больше голов во всех сменах.</p>	
<p>III</p>	<p>Заключительная часть: 1. Подведение итогов</p>	<p>5 мин</p>	<p>Указать на ошибки. Похвалить наиболее отличившихся на занятии.</p>

Тренер-преподаватель _____ **С.Ю.Носачев**