

ПЛАН – КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия по футболу

Дата проведения: 18.05.2017

Место проведения: футбольно-легкоатлетический стадион.

Группа: 41106.

Продолжительность: 90 минут

Инвентарь: мячи, конусы, 6 манишек, секундомер, свисток.

Задачи:

1. Обучать ведению мяча.
2. Развитие ловкости.
3. Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях.

Ход учебно-тренировочного занятия:

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть	20 мин	
	Построение, постановка задач, объяснение тем и целей	2 мин	
	Бег	3 мин	В разминочном темпе
	ОРУ в движении: Ходьба: а) на носках б) на пятках Бег: а) обычный б) приставными шагами в) с высоким подниманием бедра г) с захлестыванием голени д) с прямыми ногами вперед е) скрестным шагом ж) прыжками вверх на шаг з) ходьба с восстановлением дыхания	10 мин	Руки на поясе. Руки за голову, туловище держать прямо, плечи расправить, шаг короткий. Дистанция 2 м, темп медленный Правым и левым боком шаг скользящий по полу. Руками работать чаще, проталкивая себя вперед, затем вверх.
	Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости: 1.И.п. – сед ноги врозь: 1-4-наклон клеевой; 5-8- наклон к правой. 2.И.п. – сед ноги врозь; 1-4 – наклон перед собой; 5-8 –удерживающее положение в наклоне. 3.И.п. – сед в барьерном шаге; 1-7 – наклон к левой ноге; 8- и.п. 4.И.п. – сед в барьерном шаге	6 раз 6 раз 12 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе Наклоны глубокие, пружинящее движения выполнять в медленном темпе. Темп медленный, дыхание равномерное, пружинящие движения.

	<p>лежа на спине; 1-7 – удерживать положение на левую ногу; 8 – И.п., смена ног; 1-7 - удерживать положение на правую ногу; 8- И.п.</p> <p>5.И.п.- лежа на спине, руки над головой, ладони внутрь; 1-7 – тянуться руками вверх, а ногами вниз; 8- и.п</p> <p>Обучать ведению мяча.</p> <p>Учебная работа</p> <p>Ведение подъемом и внешней стороной стопы</p> <p>Пошаговое ведение мяча подошвой</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>15 мин</p> <p>5мин</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин</p>	<p>Наклон глубокий, пружинящее движения выполнять в медленном темпе.</p> <p>Колено согнутой ноги стараться прижать к полу пружинящими движениями.</p> <p>С каждым счетом стараться вытянуться еще больше.</p> <p>Объяснение, демонстрация.</p> <p>Тело расслаблено, голова чуть приподнята, не нужно наклонять голову вниз, руки согнуты в локтевом суставе, ноги чуть согнуты в коленном суставе, носок рабочей ноги оттянут.</p>
II	Основная часть	45мин	
	<p>Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях Различные эстафеты.</p> <p>Приседание Сгибание разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Подвижная игра “Салки с футбольным мячом”</p>	<p>20 мин.</p> <p>20 раз 20раз</p> <p>10 мин.</p>	<p>Разделить на 2 команды, поставить конусы дистанция 10 м от 1-го в колонне до конуса, нужно оббежать и передать мяч напарнику и так кто быстрее и т.д.</p> <p>Оббегание конусов змейкой и передача мяча из рук в руки.</p> <p>То же задание, что и в предыдущем, но только уже оббегаем спиной.</p> <p>Челночный бег с ведением мяча 3x10</p> <p>По сигналу "салка" старается догнать и осалить одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно передать мяч. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. "Салка" должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч.</p>

	Футбол 3х3	10 мин.	Если "салка" коснулся мяча ногой или завладел им, то водящий сменяет тот, кто сделал неточную подачу. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше число раз. Следить за правильностью выполнения задания.
III	Заключительная часть	10 мин	
	Стретчинг Упражнения в парах на осанку. Подведение итогов	5 мин 3мин 2 мин	

Конспект составила: Скалозуб А.Г.