

План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу

Тема: Удар по мячу подъёмом. Учебная игра в футбол.

Задачи:

1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом.
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	10 мин	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	10 мин	На грудь, бедро, подъёмом стопы. Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам.
	Учебная игра в футбол	50 мин	
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	

План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу

Тема: Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.

Задачи:

1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом.
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	10 мин	На грудь, бедро, подъёмом стопы. Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам.
	Игра в мини-футбол	40 мин	
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	

План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу

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
	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	
	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 высоколетящего мяча в прыжке.	10 мин	
	Ловля мяча, летящего на уровне груди	10 мин	На грудь мяч ловить не рекомендуется

	Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря	10 мин	Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий
	Пиём катящегося мяча	5 мин	Как только ладони касаются мяча, подхваченный мяч подтягивается к животу
	Отбивание мяча	5 мин	Отбивать мяч желательнее 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	
III	Заключительная часть	25 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	6 мин	50-100 м
	Построение		
	Подведение итогов	9 мин	
	Рефлексия	10 мин	