

План - конспект учебно-тренировочного занятия по футболу

Тема: Совершенствование навыков техники ударов по воротам.

Цель: Отработать точность нанесения ударов по воротам.

Задачи:

Образовательная: закрепление техники ударов разных видов по воротам.

Воспитательная: воспитание чувства ответственности, трудолюбия, дисциплины и воли к победе.

Оздоровительная: формирование индивидуальной технико-тактической подготовки. Развитие ловкости и координации.

Дата: октябрь 2017 г.

Место: СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово

Продолжительность занятия: 45 мин.

Инвентарь: футбольные мячи, футбольные ворота, манишки, фишки.

Педагог дополнительного образования: Быданцев Евгений Алексеевич

№	Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть	1 мин.	Мотивирование учащихся к выполнению плана тренировки. Разогрев организма и его подготовка к выполнению основной части занятия. Контроль четкого выполнения упражнений. Отслеживание ритма и амплитуды движений (поднимание бедра на каждый шаг).
	1. Построение группы, сообщение цели и задач.	1 мин.	
	2. Бег и его разновидности: - бег в медленном темпе, - бег с захлестыванием голени, - бег с высоким подниманием бедра, - бег «спиной вперед», - бег левым плечом вперед с амплитудным подниманием правого бедра, - бег правым плечом вперед с амплитудным подниманием левого бедра, - бег с выпрыгиванием и имитацией удара головой.	8 мин.	

2.	<p>Основная часть</p> <p>1.Отработка ударов из различных положений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - силовые удары правой ногой подъемом. - силовой удар левой ногой подъемом. - силовой удар правой ногой по мячу, находящемуся в воздухе. - силовой удар левой ногой по мячу, находящемуся в воздухе. <p>2. Отработка удара по воротам с обводкой противника</p>	<p>20 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Двигаясь с мячом, игрок №1 отдает передачу игроку №2, который находится в районе штрафной зоны. Игрок №2, получив мяч, в одно касание скатывает его влево-право. Игрок №1 бьет по воротам.</p> <p>Двигаясь с мячом, игрок №1 отдает передачу игроку №2, который находится в районе штрафной зоны. Игрок №2, получив мяч, в одно касание подбивает его вверх. Игрок №1 бьет по мячу, находящемуся в воздухе.</p> <p>Двигаясь с мячом, игрок №1 отдает передачу игроку №2, который находится в районе штрафной зоны. Игрок №2 возвращает мяч игроку №2 в одно касание. Задача игрока №1 обработать мяч, обвести игрока №2 и пробить по воротам.</p>
3.	<p>Заключительная часть</p> <p>1.Выполнение упражнений на расслабление.</p> <p>2.Построение и подведение итогов занятия.</p> <p>3. Организованный уход.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Восстановление дыхания, контроль частоты сердечных сокращений.</p> <p>Указание замечаний и выделение наиболее успешных обучающихся.</p>