

**План – конспект**  
**учебно-тренировочного занятия по футболу для НП-2 года обучения**

**Задачи тренировки:**

- 1.Сообщить знания о физиологической значимости тренировки.
- 2.Совершенствовать удары по мячу ногой, удары головой, остановка мяча.
- 3.Продолжить обучение ударам по воротам и передач мяча.
4. Развитие быстроты и ловкости.

**Место проведения:** спортивный зал «Сибирь».

**Инвентарь и оборудование:** ноутбук, фишки, мячи, секундомер, свисток, манишки.

**Дата проведения:** 09.02. 2021г.

Применяемые методы и приемы:

1. Исследовательский метод.
2. Иллюстративный метод.
3. Игровой метод.
4. Беседа.
5. Практическая работа.

Формы работы: работа в группе, команде.

Технологии: здоровьесберегающая, информационно-коммуникативная.

Применение на тренировке здоровьесберегающей технологии:

1. Частая смена видов деятельности;
2. контроль физического состояния детей в начале и конце занятия;
3. дифференцированный подход к выполнению упражнений обучающимися.

Применение на тренировке ИКТ при просмотре презентации на тему: «Физиологическая значимость спортивной тренировки».

**Занятие подготовил и провел тренер-преподаватель Оберемок Д.Н.**

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	<b>Подготовительная часть.</b>	25 мин	
	Просмотр презентации.	8 мин	Ответы на вопросы по ходу презентации.
	Построение. Объяснение задач занятия.	1 мин	«Равняйся!», «Смирно!»
	1.Ходьба: на носках, пятках, с высоким подниманием коленей, выпадами вперед, в сторону, спортивная ходьба. 2.Бег с изменением темпа, спиной вперед, с поворотами кругом, прыжками через партнера, с кувырками. 3. ОРУ с футбольными мячами: а) И.П. – ноги врозь, мяч права. Из положения согнувшись ноги врозь	1 мин 2 мин 13 мин	С различными исходными положениями рук.  Выполнять строго по сигналу тренера.

	<p>передача мяча восьмеркой между ног;</p> <p>б) И.П. – ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Броски и ловля мяча двумя руками, подброшенного вверх, стоя на месте.</p> <p>в) то же но с поворотом на 180°</p> <p>г) И.П. – упор сидя сзади, мяч зажат между ступнями. 1- поднять ноги, 2-согнуть, 3-выпрямить, 4-вернуться в и.п.</p> <p>д) И.П. –упор сидя сзади, мяч у стопы правой ноги. 1- перенести ноги вправо, 2- вернуться в И.П.</p> <p>е) И.П. – мяч зажат между ступнями ног. 1-10 прыжки на двух вперед, 11-20 – то же, назад. 4. Эстафета с обеганием одной стойки.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10 раз</p> <p>1 раз</p> <p>3 раза</p>	<p>Следить за правильным дыханием.</p> <p>Стараться не выронить мяч.</p> <p>Стойки располагаются в 10-12 м от линии старта. 1- вариант – бег спиной вперед, 2-вариант – с вызовом номера.</p>
<b>II</b>	<b>Основная часть</b>	55 мин	
	Совершенствовать удары по мячу ногой, удары головой, остановка мяча.		
	Передача мяча партнеру и рывок в штрафную площадку для игры в «стенку» - удар по воротам.  Произвольное жонглирование мячом.	8мин  2 мин	На исходную позицию – возвращение шагом.  Активный отдых.
	Передача мяча в парах в 1-2 касания и ударом по воротам.	8мин	Возвращение на исходное положение за 45 сек.

	Произвольное жонглирование мячом.	2 мин	Активный отдых.
	Упражнения в парах. Игрок А набрасывает мяч игроку Б, который ударом головы в прыжке возвращает его обратно.	6 мин	Через 3 мин. Смена ролей.
	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.
	Игровое упражнение: 6×6 (на 2/3 поля)	29мин	Задача атакующей команды быстрее нанести завершающий удар по воротам.
<b>Ш</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>10 мин</b>	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	5 мин	50-100 м
	Построение	2 мин	Подведение итогов.
	Рефлексия	3 мин	Приём высказывания. Обучающиеся по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске: <ul style="list-style-type: none"> <li>• сегодня я узнал...</li> <li>• было интересно...</li> <li>• было трудно...</li> </ul> и т.д.