

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский «Центр «Надежда»

План-конспект

учебно-тренировочного занятия по футболу

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

для ГПП 2-го года обучения

возраст учащихся 10-11 лет

Конспект составил:

Шумилов Виталий Валентинович,

педагог дополнительного образования

Рязань 2018 год

План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу

22 сентября 2018 год. Занятие №

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	10мин	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	50мин	
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	