Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №2»

План-конспект открытого учебно-тренировочного

 занятия по футболу для гр.НП-2

Задачи УТЗ:

1. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
2. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

.

 Дата проведения: 03.02.16

 Место проведения: спортивный зал

 Время проведения: 90 минут.

 Инвентарь: мячи фут.-20, манишки-20,

 фишки-40,ворота футбольные -3х2.

 Тренер-преподаватель: Свинухова О.В

Г.Курганинск 2016г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЧастиУТЗ** | Содержание | Методические указания | Время,Колич.повтор. |
| **П.Ч.**1.  | **Подготовительная часть**1.Построение,объяснение УТЗ |  | **18 мин.**3 мин. |
| 2.Ведение мяча,по свистку выполнять задание:3.Растяжка с мячами4.Беговые упражнения | 1.Остановка ,2.Разворот на 180 \*3.Ускорение с мячом.1.Передача мяча руками вокруг пояса.2.Передача мяча 8 м\д ног на уровне колен.3.Передача мяча 8 м\д ног по полу(ноги максимально широко )4.Ноги вместе прокатка мяча по полу по кругу (колени не гнуть) 5.Сесть на мяч и прокатить позвоночник от поясници до шеи .6.Махи ногами (коснуться мяча который держим на уровне лица )1.С высоким подниманием бедра.2.Захлест.3.Приставными (2 прыжка лев.боком,2 прыжка правым боком).4.Бег спиной вперед.5.Многоскоки(олений бег) 6.Скрестный бег.7.Ускорения-3 раза | 5 мин.5 минПо 4-5 раз5 мин. S-15 м.**Пауза 2 мин.** |
| **О.Ч.**1. | **Основная часть**Развитие общей быстроты:а) по 4 человека в команде ,(челночный бег) в потоке.)1 человек бежит -5м.-0-10м.-0-15м-0-10м-0-5м-0. |  5 м 10м. 15м \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **60 мин.**18 мин. По 7 повторений к каждой фишке,П-1 мин. 2 серии |
| 2. | В 3-х, А) прием ,разворот ,пас мяча. 1 мяч.(работает центральный по 1 мин)Б ) отыгрыш мяча в 1 касание ногами . 2 мяча у крайних .(работает центральный по 1 мин)В) отыгрыш мяча в 1 касание головой,2 мяча у крайних |  180 \*А В С 6 м В центре игрок принимает мяч с разворотом на 180\* двигается в диапазоне 6 м.А В 8 м СА В 8 м. С |  10 минS (м\д АС-20 м )По 1 минПо 1 мин.По 1 мин..Пауза 2мин |
|  | В 3-х. 2 мяча на 3-ку. |  А1 А  А2 В СА пас В ,отыгрыш в «стенку» в положении А1 обработка мяча, удар по воротам и следом удар по встречному мячу А2 от С.По кругу смена. -ведение мяча - пас, удар по воротам. | 20 мин. |
| 3 | Индивидуальная технико-тактическая подготовка. | 1.Подброс мяча на 2-3 м вверх и остановка внешней и внутренней стороны стопы с уходом.2.Подброс мяча на 2-3 м вверх ,остановка на бедро с дальнейшем уходом в сторону. | 10 мин. |
| **ЗЧ** | 1.Упражнения на пресс, отжимание.2 Подведение итогов:Домашнее задание. | Пистолеты на левой и правой ноге ,по 10 раз. | **10 мин**8 мин2 мин |