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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части УТЗ** | 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 мячами  4.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 мин  По 4-5 раз  5 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 С  А В 8 м. С | 10 мин  S (м\д АС-20 м )  По 1 мин  По 1 мин.  По 1 мин.  .  Пауза 2мин |
|  | В 3-х. 2 мяча на 3-ку. | А1 А    А2 В    С  А 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 мин  2 мин |