**План-конспект занятия по футболу**

**Группы УТ 2 года обучения.**

Подготовил тренер- преподаватель

МБУДО Верхнеднепровская СШ

Горбацкий Г.Н.

Тема: «Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол»

Цель: Развитие интереса к спортивным играм и универсальных способностей посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся в спортивно-игровой деятельности.

**Задачи:**

1) Закрепить технику удара по мячу подъёмом,

2) Ознакомление с комплексом ОРУ для футболистов,

3) Обучение жонглированию мячами,

4) Воспитание внимательности, дисциплинированности,

5) Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Место проведения:**спортивный зал

**Метод проведения:**индивидуальный, поточный, фронтальный.

**Инвентарь:**свисток, стойки, футбольные мячи, секундомер, манишки, фишки, конусы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Средства | Дозировка | Методические приёмы организации обучения и воспитания |
|  | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **15 мин.** |  |
| 1. Построение, сообщение задач урока |  | Построение в шеренгу по одному. Лопатки сведены, смотреть вперёд; обратить внимание на наличие спортивной формы, спортивной обуви; выявление больных и освобождённых |
| 2. Ходьба с заданием:а) 1-4 - на носках, руки за спину.5-8 - на пятках, руки за головуб) 1 – выпад правой, поворот на право.2 - выпад левой, поворот на лево. |  | «Налево в обход шагом МАРШ!»Дистанция – 2 м. под счет.Шаги короткие. Держать осанку. Руками балансировать равновесие.Руки в стороны. При выполнении поворота посмотреть на руку, движущуюся назад. Счет медленный. Держать равновесие. |
| 3. Движение бегома) бег с высоким подниманием бедраб) с захлёстыванием голенив) прямые ноги вперёд, назад, через стороны.г) скрестный шаг правым боком, левым. |  | Для перехода на бег подать команду «Бегом МАРШ!»С подниманием бедра вперёд, голень вертикальна, носок отогнут. Руки на пояс. |
| 4. Движение шагомУпр. на восстановление дыхания. |  | Для перехода с бега на движение шагом подать команду: « Шагом – МАРШ!». Задать темп подсчётомРуки через стороны вверх, опустили. |
| 5. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении. |  | «В колонну по три интервал и дистанция два шага налево – МАРШ!» |
| 6. Комплекс ОРУ на месте.6.1. И.п. – О.С.1-наклон головы вперёд6.2.И.п. – О.С.1- поднять правое плечо3- опустить правое плечо6.3.И.п.- ноги врозь руки к плечам1-4 круговые движения вперёд;5-8 круговые движения назад;6.4. И.п. – ноги врозь руки на пояс;1 - наклон вправо, 2 -влево,3 -вперёд, 4 – и.п.;6.5. И.п. - ноги врозь; руки вперёд-встороны;1 – мах правой ногой достать левую руку; 2 – и.п.3- мах левой ногой достать правую руку;5) И.п. ноги врозь; 1 – наклон вперёд к правой ноге; 2 – и.п.3 – наклон вперёд к левой ноге;6) И.п. о.с. 1 – упор-присев,2 – упор-лежа, 3-4 - отжаться,5 – упор-присев, 6 - И.п.7) И.п. – руки на пояс. прыжки на месте; 1-4 – на правой ноге; 5-8 – на левой ноге.8) Ходьба на месте с восстановлением дыхания |  | Упр. выполняется медленноСпина прямая, плечи развёрнутыРуки прямыеСледить за осанкойСледить, чтобы ноги в коленях не сгибалиСтараться колени не сгибать, руками достать полСпину держать прямо, пятки от пола не отрыватьПри отжимании туловище прямоеВыпрыгивать максимально вверх |
|  | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **25 МИН** |  |
| 1. Передача мяча в движении (вперёд-назад)2. Жонглирование мячом.3. Передача мяча в парах4. Передачи в тройках5. Удары по воротам5. Эстафета:1. ведение мяча по прямой вокруг стойки и обратно.2.ведение мяча с обводом 3 стоек.6. ведение мяча с обводом 3 стоек, передача мяча нападающему, удар по воротам (ранее изученными способами).7. учебно-тренировочная игра в футбол |  | В парах (1 мяч на 2 человека. Расстояние между игроками 10 м.)В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)https://i0.wp.com/arhivurokov.ru/videouroki/html/2018/10/09/v_5bbc6bf8d8315/99720943_2.jpegВ парах: головой, ногамиhttps://i0.wp.com/arhivurokov.ru/videouroki/html/2018/10/09/v_5bbc6bf8d8315/99720943_3.jpegИзбегайте жонглировать мячом доминирующей ногой в течение длительного времени. Важно тренировать обе ноги.Не напрягайтесь. Будьте расслабленными.https://i2.wp.com/arhivurokov.ru/videouroki/html/2018/10/09/v_5bbc6bf8d8315/99720943_4.jpeg*Передачи мяча - это нити, связывающие действия футболистов в единую картину игры, объединяющие игроков в команду. Они во многом определяют темп игры, составляют суть комбинационной игры, позволяют беспрепятственно преодолевать значительные расстояния и решать задачи как наступательного, так и оборонительного характера*.Бедро, грудь, головаhttps://i2.wp.com/arhivurokov.ru/videouroki/html/2018/10/09/v_5bbc6bf8d8315/99720943_5.jpegТреугольникИгрок №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. |
|  | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **4 МИН** |  |
| 1. Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.2. Ходьба с дыхательными упражнениями.3.Подведение итогов урока.Домашнее задание.Организованный уход. |  | Выполнять под счет. Дыхание глубокое, темп средний.Отжимание, выполнение утренней гимнастики. Жонглирование мячом, отработать технику удара по мячу подъемом. |