

КОНСПЕКТ учебно-тренировочного занятия по футболу

Тренер-преподаватель Болгарский Владимир Алексеевич

Группа начальной подготовки 1-го года обучения

Дата проведения 24 мая 2016 г.

Место проведения: стадион «Салют»

Инвентарь: футбольные мячи, фишки, свисток, секундомер.

Количество обучающихся: 20 человек

Время тренировки: 90 минут

Цели и задачи: - совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении.

- развитие выносливости;

- воспитание взаимопомощи, взаимовыручки.

Применяется педагогическая технология – работа с группой.

Ход занятия:

№ п/п	Ход и содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1.	<p><u>Построение. Объяснение цели и задач урока.</u></p> <p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • медленный бег: • растяжка; • беговые упражнения (10 x 20); • рывки (10 x 10). 	<p>3 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Мотивация на укрепление здоровья</p> <p>Согревающий, разминочный</p> <p>С полной амплитудой</p> <p>Из различных положений</p>
1.	<p><u>Основная часть.</u></p> <p>Развитие выносливости:</p> <p>а) челночный бег 18м. x 10м. x 17м. x 20м.);</p> <p>б) рывки и ведение мяча (10м. x 8м.).</p>	<p>13 мин.</p>	<p>Ведение мяча с партнёром на спине.</p>
2.	<p>Совершенствование игры головой:</p> <p>а) передачи друг другу;</p> <p>б) удары по воротам.</p>	<p>15 мин.</p>	<p>В различных положениях</p>
3.	<p>Совершенствование приёма мяча.</p> <p>а) после ведения;</p> <p>б) после обвода стоек.</p>	<p>18 мин.</p>	<p>Приём внешней частью стопы, бедром, грудью</p> <p>Ограничить падание мяча</p>
4.	<p><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Двухсторонняя игра</p> <p>Заминка (лёгкий бег)</p>	<p>20 мин.</p> <p>4 мин.</p>	<p>Разбор ошибок.</p>
5.	<p>Упражнения на выносливость.</p> <p><u>Подведение итогов занятия</u> (рефлексия).</p> <p>Организованный уход из зала.</p>		