

**План-конспект  
занятия по футболу  
(спортивно-оздоровительная группа)**

**Тема: «Развитие ловкости и координации»**

Форма занятия: *учебно-тренировочная.*

Тренер-преподаватель: *Чубаров Алексей Викторович*

Цель: *Развивать двигательные качества.*

Задачи: *1. Укреплять мышечно-связочный аппарат рук, ног, туловища.*

*2. Развивать ловкость, координацию.*

*3. Воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплины, воли к победе.*

Место проведения: *спортивный зал ФСЦ «Вязьма».*

Продолжительность занятия: *45 минут.*

Количество занимающихся: *20 человек.*

Время проведения: *15 ноября 2015 г.*

Методы организации тренировки: *групповой, поточный.*

Методы обучения: *словесный, наглядный, практический, игровой.*

Инвентарь и оборудование: *свисток, секундомер, фишки, футбольные мячи, футбольные ворота, разноцветные накидки.*

Применяемые образовательные технологии: *- здоровьесберегающая,*

*- лично-ориентированная.*

<p><b>I. Вводно-подготовительная часть</b></p>	<p><b>12 мин.</b></p>	
<p>1. Построение группы, сообщение цели и задач тренировки.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Установка учащихся на предстоящую деятельность, результат. Организация учащихся к выполнению плана тренировки</p>
<p>2. Передача мяча в движении в 2-3 касания в парах</p>	<p>4 мин.</p>	<p>Разогрев организма и непосредственная подготовка его к предстоящей деятельности.</p>
<p>3. Общеразвивающие упражнения для разных групп мышц.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Повышение работоспособности организма, разогрев мышц туловища, рук, ног.</p>
<p>4. Специально беговые упражнения</p>	<p>4 мин.</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений.</p>
<p><b>II. Основная часть:</b></p>	<p><b>28 мин.</b></p>	
<p>1. Бег с препятствиями правым, левым боком, спиной вперед а) бег через перекладины лестницы, лежащей на полу</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Игрокам обязательно наступать в каждый промежуток между перекладинами.</p>
<p>б) обегание конусных фишек</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Следить чтобы игроки не задевали фишки.</p>
<p>2. Подвижные игры а) «Салки с мячом»</p>	<p>6 мин.</p>	<p>Выбираются 3-4 водящих, которые должны осалить игроков мячом.</p>
<p>б) «Крабы» играют в футбол.</p>	<p>6 мин.</p>	<p>Игрокам не выпрямляться и стараться забить больше мячей в ворота соперников.</p>
<p>3. Выполнение технико-тактических взаимодействий, развивающих ловкость и координацию движений. Игрок 1 с фланга обводит фишки и делает нацеленную передачу в штрафную площадку. Игроки 2 и 3 стартуют одновременно с игроком 1 с центрального круга, обегая фишки и открываясь на передачу мяча игроком 1 с завершением удара</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Игроки не должны задевать фишек и при этом правильно выполнить нацеленную передачу и завершить атаку точным ударом в ворота.</p>

<p>по воротам игроками 2 или 3.</p> <p><b>III. Заключительная часть.</b></p> <p>1. Сгибание рук в упоре, поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой, упражнения для спины, лежа на животе «рыбка».</p> <p>2. Подведение итогов тренировки</p>	<p><b>5 мин.</b></p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Укрепление мышечного корсета.</p> <p>Рефлексия</p> <p>Анализ проведения тренировки</p>
--	--	---