

**План-конспект занятия
группы начальной подготовки 1-го года обучения**

тренер-преподаватель: *Болгарский Владимир Алексеевич*

Дата проведения: 24.10.2017

Тема урока: «Обучение ударам по мячу. Обучение технике ведения мяча.»

Тип урока: обучающий, игровой.

Задачи урока:

- 1.Обучение технике владения мячом в футболе.
- 2.Развитие координационных способностей.
- 3.Развитие личностных качеств обучающихся.

Место проведения: спортивный зал ФОКа.

Инвентарь и оборудование: ворота, футбольные мячи, свисток, секундомер.

Применяются педагогические технологии:

- Личностно-ориентированная технология.

Части урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	О.М.У.
П о д г о т о в и т е л ь н а я ч а с т ь	Организовать учащихся к уроку	Построение, сообщение задач урока, проверка пульса.	1 минута	В одну шеренгу – становись! Обратить внимание на внешний вид учащихся. «Равняйсь», «Смирно», «на пра-во!» в обход налево шагом-марш
	Формирование правильной осанки.	Ходьба: - обычная - перекатом с пятки на носок руки в стороны; - выпады- руки вперед; - в полуприсяде руки на пояс	20 сек. 20 сек.	Живот втянуть, лопатки соединить, подбородок выше,

		20 сек.	смотреть вперед.
		20 сек	
	Бег - обычный	2 мин.	"Бегом – Марш!» Бег в среднем темпе, носки тянуть.
	- с высоким подниманием бедра	30 сек	
	- с захлестом голени. Ходьба 1-2 –два шага обычных руки вверх; 3-4-два шага обычных; руки вниз.	30 сек	
Восстановление дыхания.	1.Наклоны головы: вперед-назад, вправо-влево. 2.Вращение рук: вперед, назад. 3.Повороты туловища вправо, влево. 4.Наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево.	8 раз	«Шагом – Марш!»Реже шаг. Дыхание равномерное. 1-2-вдох 3-4-выдох.
Упр. на формирование подвижности в верхнем плечевом поясе.	1.Круговые вращения в тазобедренных суставах. 2.-и- с наклонами. 3.Выпад вперед на правую, левую ногу.	8 раз	Повороты глубже, наклоны ниже.
Упр. на формирование подвижности в тазобедренных суставах.	1.Жонглирование мячом. 2.Прием мяча	8 раз	Выпад ниже, смотреть вперед.
Прыжки на координацию		10 раз	Прыжки выше, помогать руками.

О
с
н
о
в
н
а
я

ч
а
с
т
ь

внутренней и
внешней частью
стопы.
3.Отработка
ударов по
воротам.

Разделить класс
на 2 команды,
назначить
капитанов,
распределить
игроков по
площадке.

1.Махи у ш
стенки.
2.Встряхив
ногами.
3.Вис на
переклади

1.Индивидуальны
е упражнения с
мячом.

15-20

20-30

Прием мягче.

2.Обучающая
игра.

8-10

2 тайма по
10 минут

Выполнение
обязанностей
судей.

З
а
к
л
ю
ч
и
т
е
л
ь
н
а
я

Упражнения на
расслабление.

6 раз
4 раз
30 сек.

Мах свободнее и
выше, амплитуда
больше.

<p>ч а с т ь</p>	<p>Подведение итогов</p>	<p>Домашнее задание: 1. Упражнение на пресс. 2. Прыжки через скакалку; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Проверка пульса.</p>	<p>2 минуты 30 раз (3 серии) 150 раз ежедневно 10 раз (3 серии)</p> <p>Выставление оценок Рефлексия.</p>
----------------------------------	--------------------------	---	--