

**МБУ ДО детско-юношеская спортивная школа  
г. Вязьмы Смоленской области**

**План конспект занятия по футболу  
(группа начальной подготовки I года обучения)**

**Тренер-преподаватель Терешин Михаил Валерьевич**

**Тема занятия:** «Элементы футбола с помощью игрового метода»

**Форма занятия:** Учебно-тренировочная.

**Цель:** « Ознакомление с техническими элементами игры в футбол»

**Задачи:** 1. Обучение броску мяча двумя руками из-за головы

2. Обучение ведению мяча ногой.

3. Развитие ловкости и координации.

**Место проведения:** спортзал ДЮСШ г. Вязьма

**Время проведения:** 10 февраля 2015г

**Группа –** НП (начально-подготовительная)

**Методы организации тренировки:** групповой, поточный.

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

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

**Время проведения занятия:** 90 минут

**Используемая образовательная технология – *технология игровых методов.***

**Ход занятия:**

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>1. Подготовительная часть</b> - Построение, - проверка посещаемости по журналу - сообщение задач	<b>15 мин.</b> 1 мин	Проверить наличие спортивной формы, кто отсутствует. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
Ходьба (разнообразная):	3 мин	Ходьба в колонне по одному друг за другом, слушая команду тренера.
Легкий бег Дыхательные упражнения ОРУ с мячом. 1. И.п.- о.с., прямые руки с мячом	3 мин	Бег в равномерном темпе

<p>внизу. Круг прямыми руками перед собой.</p> <p>2. И.п. –то же. 1-2 – выпад правой ногой вперед. И.п.; 3-4 – выпад левой ногой вперед. И.п.;</p> <p>3. И.п.- ноги широко, руки с мячом за головой. 1-2 – наклон к правой ноге, наклон к левой ноге; 3-4 –выпрямиться;</p> <p>4. И.п.- присесть на правую ногу, коленом упереться в пол, левая нога выпрямлена в сторону. Руки с мячом перед собой; 1-2 – присесть на пятку правой ноги, мяч вверх; 3-4 – выпрямить туловище вернуться в и.п.;</p> <p>5-8 – то же с левой ноги;</p> <p>5. И.п.- сидя на полу, ноги выпрямлены, руки с мячом за головой. 1-3 –легкие удары мячом по носочку ступни; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>6. Прыжки вокруг мяча на двух ногах, чередуя с 10 прыжками на правой ноге, 10 прыжками на левой ноге;</p> <p>Дыхательные упражнения</p>	<p>1 мин 30 сек 5 мин 5-6 раз</p> <p>5-6 раз каждой ногой</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз к каждому носку</p> <p>по 3 подхода</p>	<p>Бежать равномерным темпом, мяч держать двумя руками.</p> <p>Спину держать прямо, голову поворачивать вслед за мячом.</p> <p>Руки вверх с мячом.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Спину стараться держать прямо.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Прыжки выполнять легко</p>
<p><b>2. Основная часть</b></p> <p>1. Подвижная игра «У кого меньше мячей». Дети делятся на 2 равные команды. Каждый из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Дети обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.</p>	<p><b>60 мин</b> 10 мин</p>	<p>Площадка разделена линией на две половины. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч, перебивать мяч ногой.</p>

<p>Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Подвижная игра «Передал-садись». Играющие делятся на 2 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 4 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т. Д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.</p>	<p>30 сек 10 мин</p>	<p>Капитан передает мяч броском от груди, а игроки – броском из-за головы.</p>
<p>3. Подвижная игра «10 передач». Дети становятся парами. Расстояние в паре 4 метра, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на пол. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на пол.</p>	<p>10 мин</p>	<p>Мяч передается броском из-за головы с места.</p>
<p>4. Игра «Проведи мяч по коридору» . Дети делятся на 2 равные команды и строятся за линией в колонку по одному. Перед каждой командой образуется коридор из фишек. Игроки ведут мяч по коридору попеременно то правой, то левой ногой.</p>	<p>15 мин</p>	<p>Коридор шириной 1,5 м и длиной 6 м. Нельзя касаться фишек мячом и ногой.</p>
<p>5. Игра «Змейка». На игровой площадке расставляют в ряд 8—10 предметов (фишки), на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу или команде тренера ребенок должен</p>	<p>15 мин</p>	<p>Игроки должны соблюдать</p>

<p>вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не задев ни одной фишки. Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p><b>3. Заключительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Художник» – кто быстрее, сидя на полу, «нарисует» в воздухе круг мячом, зажатым между стопами.</li> <li>2. Упражнения на растяжку</li> <li>3. Подведение итогов тренировки.</li> </ol>	<p>30 сек</p> <p><b>15 мин.</b></p> <p>по 3 круга в обе стороны.</p> <p>8 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>заданную дистанцию между собой. Выполнять упражнение в шаге.</p> <p>Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать.</p>
--	--	--