

План-конспект
учебно-тренировочных занятий для футболистов
группы начальной подготовки на формирование
индивидуальной технико-тактической подготовки

Для НП 1-го года обучения

Продолжительность занятия: 90 мин.

Задачи УТЗ:

1. Комплексное воспитание двигательных качеств на фоне общей выносливости.
2. Обучение групповым взаимодействиям.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Педагогическая технология: здоровьесберегающая

Тренер-преподаватель: Леоненко Артур Николаевич.

Дата: 18.11.2015

Инвентарь. Ворота 5 x 2 м, ворота 3 x 2 м, малые ворота 1,5 x 0,7 м, колпаки большие, колпаки (разметки) малые, барьеры разновысокие, мячи № 3, подвесные мячи.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
Подготовительная часть	Основные задачи занятия	25 5	Задачи и правила подвижной игры “Борьба за мяч”. Группу разделить на 2

1.			команды. Используется один мяч.
2.	Комплекс беговых, ОРУ	10	Включая равномерный бег- 3 мин, бег “змейкой”, с напрыгиванием, скрестный шаг, “олений бег”. 1 свисток – обычный бег; 2 свистка – бег спиной вперед; 3 свистка – бег приставными шагами; длинный свисток – бег в обратном направлении.
3.	Воспитания общей выносливости	10	Бег на отрезках 30–40–50 м с короткими интервалами отдыха (15–30 сек.), число повторений в серии 4–6, число серии 2–3 с интервалом отдыха 1,5–2,5 мин.).
Основная часть 1.	Упражнения по обучению групповым взаимодействиям и воспитанию двигательных качеств на фоне общей выносливости.	55 10	Подвижная игра “Борьба за мяч”. <i>Задача:</i> выполнить определенное количество передач и получить право на пенальти; выполнить определенное количество передач в зоне соперника с дальнейшим взятием ворот; забросить руками или забить мяч в ворота по футбольным правилам после передачи партнера, с использованием персональной опеки: на половине соперника – произвольная опека, на своей половине – персональная).
	А. В парах, в параллельном движении.	7	<i>Упражнения:</i> 1. В парах. Попеременно передачи друг другу в одно касание на расстоянии 4–6 шагов от партнера. 2. По кругу диаметром 8–10 шагов. Игрок в центре круга передает мяч партнеру, который бежит в кругу по ходу час. стрелки, затем против хода часовой стрелки. Периодически меняться ролями.
	Б. В парах, на встречном движении.	7	Передача мяча партнеру, который бежит навстречу расст. 15–18 шагов. В последний момент можно изменить направление бега, передача точно на выход. Периодически меняться ролями.
	В. Обучение групповым взаимодействиям. Пауза отдыха (теоретические сведения,	10	В игре участвуют три игрока. Игра проводится на половине футбольного поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Третий игрок,

	показ и разбор ошибок, объяснение следующих упражнений).		встав в 12–14 шагах от ворот, выполняет оборонительные функции. Нападающие с помощью передач стремятся обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.
2.	Упражнение по закреплению полученных навыков. Вариант А.	10	Вариант А. Занимающиеся делают диагональные и поперечные передачи в такой последовательности: игрок А передает мяч партнеру Б, тот – игроку В, который направляет мяч партнеру Г, и т.д.. Периодически занимающиеся меняют направление передач.
	Вариант Б.	10	Вариант Б. В упражнении отрабатывается смена позиций. Четыре игрока образуют прямоугольник. Один игрок встает в центре. Задача игроков: посплав мяч в определенном порядке, выполнить перебежку в ту же сторону и занять место партнера, которому был направлен мяч. Например, игрок Ц передает мяч игроку А и перебегает на его место. Игрок А в свою очередь – партнеру Б и бежит в его сторону и т. д. Периодически игроки изменяют направление перебежек.
Заключительная часть 1. 2.	Подвижная игра “Мяч – капитану”. Подведение итогов занятия	10 7 3	Главная задача – приучить отдавать решающую передачу свободному игроку или на свободное место.