

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

Тренер-преподаватель: Кобзев В. С.

Тема занятия: «Ознакомление с элементами 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 МБУДО «ДЮЦ» Сосновского района*

Время проведения: *18 февраля 2018 г*

Методы организации тренировки: *групповой, поточный.*

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

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

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
<i>1. Подготовительная часть</i> - Построение, - проверка посещаемости по журналу - сообщение задач	10 мин. 1 мин	Проверить наличие спортивной формы, кто отсутствует. Построение в шеренгу, перестроение в колонну.
Ходьба: - высоко поднимая колени, мяч за головой; - мяч за спиной – захлест голени назад; - на носках, пятках, внешней стороне стопы	1 мин	Ходьба в колонне по одному друг за другом, слушая команду тренера.
Бег с мячом в руках. Дыхательные упражнения	2 мин 30 сек	Бежать равномерным темпом, мяч держать двумя руками.

<p>ОРУ с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.-о.с., прямые руки с мячом внизу. Круг прямыми руками перед собой. И.п. –то же. 1-2 – выпад правой ногой вперед. И.п; 3-4 – выпад левой ногой вперед. И.п; И.п.- ноги широко, руки с мячом за головой. 1-2 – наклон к правой ноге, наклон к левой ноге; 3-4 –выпрямиться; И.п.- присесть на правую ногу, коленом опереться 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.; 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. Прыжки вокруг мяча на двух ногах, чередуя с 10 прыжками на правой ноге, 10 прыжками на левой ноге; <p>Дыхательные упражнения</p>	<p>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>30 сек</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>2. Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>30 мин. 5 мин</p>	<p>Площадка разделена линией на две половины. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч, перебивать мяч ногой.</p>

<p>второго свистка находится меньше мячей.</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>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>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>5. Игра «Змейка». На игровой площадке расставляют в ряд 8—10 предметов (фишки), на расстоянии</p>	<p>1 мин 30 сек 5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>6 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Капитан передает мяч броском от груди, а игроки – броском из-за головы.</p> <p>Мяч передается броском из-за головы с места.</p> <p>Коридор шириной 1,5 м и длиной 6 м. Нельзя касаться фишек мячом и ногой.</p> <p>Игроки должны соблюдать заданную дистанцию между собой. Выполнять упражнение</p>
---	--	--

<p>1 м друг от друга. По сигналу или команде тренера ребенок должен 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>в шаге.</p>
<p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>1 мин 30 сек</p>	
<p>3. Заключительная часть</p>	<p>5 мин.</p>	
<p>1. Упражнение «Художник». – кто быстрее, сидя на полу, «нарисует» в воздухе круг мячом, зажатым между стопами.</p>	<p>по 3 круга в обе стороны.</p>	<p>Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать.</p>
<p>2. Подведение итогов тренировки.</p>	<p>1 мин</p>	