

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» Г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**План – конспект
по футболу**
для этапа начальной подготовки 3-го года обучения

Возраст обучающихся: 12-13 лет.

Автор: тренер
Леоненко Артур Николаевич

Вязьма
ноябрь 2021 года

Тема: «Жонглирование мячом»

Цель: совершенствовать жонглирования мячом и технику удара по мячу головой.

Задачи:

Образовательная:

1. Совершенствовать жонглирования мячом (комплексное)
2. Техники удара по мячу головой.

Развивающая:

Развитие координации, скоростных способностей, игровой ловкости.

Педагогическая технология: здоровьесберегающая

Укрепление здоровья посредством занятий футболом.

Воспитательная:

Воспитание чувства коллективизма.

Основные методы и приёмы: игровой, поощрения, показа, объяснения, индивидуальный, дифференцированный.

Оборудование и инвентарь: футбольные мячи, цветные манишки.

Части урока, время	Основные методы и приёмы, формы организации	Содержание и дозировка упражнений
Вводная часть (15мин)	- Построение. - Инструктаж по т/б.	Приветствие с учащимися. Особое внимание уделяется т/б во время занятий гандболом (снимать опасные предметы - цепочки, кольца, серьги, заколки), соблюдение

	<ul style="list-style-type: none">- Сообщение целей и задач тренировки. - Строевые упражнения. - Бег средней интенсивности. - Специальные упражнения. - Упражнения на гибкость и подвижность суставов (с элементами гимнастики).	<p>дисциплины на УТЗ.</p> <p>Сформулировать цель в доступной для учащихся форме. Также поставить перед учащимися промежуточные цели, позволяющие им самостоятельно оценить свой результат. Показать учащимся возможность использования приобретенных навыков на практике.</p> <p>(Команды - равняться, смирно, расчёт по порядку).</p> <p>Дети в среднем темпе бегут в колонне соблюдая интервал 1м. Обратить внимание на правильность дыхания. Применять индивидуальный подход к воспитанникам.</p> <p>Высокое поднятие колена, захлест голени назад (обратить внимание на частоту выполнения), перемещение приставным шагом (выполняется на полусогнутых ногах), перемещение скрестным шагом, подскоки, бег спиной (для безопасного выполнения, плечи должны быть направлены вперед).</p> <p>Применяется поощрение при правильном выполнении упражнений.</p>
--	--	--

	<p>- Медицинский контроль.</p>	<p>Измерить пульс.</p>
<p>Основная часть (80мин)</p>	<p>Жонглирование мячом:</p> <p>- Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Из трех попыток учитывается лучший результат</p> <p>Жонглирование мячом (комплексное).</p> <p>- Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.</p> <p>Удары по мячу головой</p> <p>- Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность</p>	<p>Обратить внимание на правильность жонглирования (Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар).</p> <p>Обратить внимание детей на правильность выполнения (Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром) Используется метод показа, при оценивании упражнения – дифференцированный подход.</p> <p>Используется метод показа и объяснения, обратить внимание на правильность действий.</p>

	<p>Двухсторонняя игра в футбол</p>	<p>В процессе игры необходимо объяснять учащимся их ошибки.</p> <p>Двусторонняя игра по упрощённым правилам. Во время игры использовать различные задания, чтобы воспитанники почувствовали свой успех (забив гол или отбив мяч): игрока, сделавшего ошибку обязательно остановить, указать и исправить неправильное выполнения того или иного элемента.</p>
<p>Заключительная часть (10мин)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Бег малой интенсивности, переходящий в шаг. - Упражнения для восстановления дыхания. - Медицинский контроль. - Подведение итогов занятия. - Домашнее задание. 	<p>Бег в колонне малой интенсивности соблюдая интервал 1м, переход на ходьбу.</p> <p>Упражнение выполняется с закрытыми глазами (руки медленно поднять вверх, затем опустить вниз, повторить 4-браз) дыхание ровное.</p> <p>Измерить пульс (объяснение учащимся значений частоты пульса во время нагрузки и после восстановления).</p> <p>Рассмотреть с учащимися пройденный материал и указать те элементы, которые были усвоены. Использовать поощрение.</p> <p>Дома жонглировать более 100 раз. Разъяснить учащимся критерии успешного выполнения задания.</p>

Использованная литература:

Найминова Э., - Спортивные игры на уроках физкультуры, г. Ростов на Дону - «Феникс», 2001 год

Чеботарев В. А., – Рабочая образовательная программа по футболу для ГНП, ст. Егорлыкская 2014 год

Чирва Б.Г., - Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры, - М.: ТВТ Дивизион, 2008 год