

**План конспект занятия по футболу
(тренировочный этап 1-го года)**

Тема: «Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов»

Форма занятия: *Учебно-тренировочная.*

Тренер: *Чубаров Алексей Викторович*

Цель: *Развитие двигательных качеств.*

Задачи: *1. Воспитание общих и специальных скоростно-силовых качеств.*

2. Обучение ударным действиям головой средней частью лба.

3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

4. Формирование метапредметных результатов (умение общаться в коллективе).

Место проведения: *футбольное поле ФСЦ «Вязьма»*

Время проведения: *23 июня 2022 г.*

Продолжительность занятия: *90 мин.*

Количество занимающихся: *14 человек*

Методы организации тренировки: *групповой, поточный.*

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

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

Применяемые технологии: *- здоровьесберегающие технологии;*

- лично-ориентированные технологии.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
П.ч. 1.	ОЗЗ.	25 5	Биомеханическая характеристика ударов головой. Задачи и правила игры «Борьба за мяч». Группу разделить на 2 команды.
2.	ОРУ.	8	ОРУ – в 2 этапа: до подвижной игры – верхняя часть туловища 4 мин, в перерыве – нижняя часть 4 мин.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
3.	<p>Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>  <p>//// - ловля руками, передача ногами.</p>	12	<p>Задача: забить мяч головой (разрешается ногами с лета выше уровня пояса; после приема, не опуская мяч на газон).</p> <p>Выполнение: Игра проводится 2-мя мячами 10 мин без деления на защитников и нападающих. Общая игровая площадь 30×25 м. В штрафных – по футбольным правилам. Выигрывает команда, забившая больше мячей.</p>
О.Ч. 1.	<p>Упражнения по обучению ударным действиям головой и воспитанию скоростно-силовых качеств.</p> <p>А. Индивидуально. Без единоборств.</p>  <p>Б. В парах, в параллельном движении.</p> 	55 15 7 7	<p>Задача: удар головой в прыжке по подвесному мячу.</p> <p>А. Выполнение: без сопротивления. «Змейка» (максимальная частота), прыжки с отталкиванием двумя (одной) ногой, удар головой. Темп максимальный – 7 попыток. Пауза отдыха – 1 мин. Барьеры можно заменить скамейкой. С противоположной стороны упражнение выполняет другая команда.</p> <p>Б. Задача: выполнение и метраж тот же, что и в предыдущем упражнении. Старт одновременный. Количество попыток 7, пауза отдыха – 1 мин. Побеждает команда, выигравшая больше верховых единоборств.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
	<p>В. Удар головой в сопротивлении.</p> <p>Вариант А Вариант Б</p> 	15	<p>Задача: забить мяч в сопротивлении.</p> <p>Выполнение: <i>Вариант А.</i> Один из противоборствующих игроков выполняет бросок с «аута». Далее, по свистку, одновременно игроки выполняют кувырок вперед и устремляются к верховому мячу (тренер подкидывает мяч вертикально вверх 2–3 м или подает встречный мяч). Единоборство заканчивается, когда мяч покидает 8-метровую зону в штрафной площади.</p> <p><i>Вариант Б.</i> Противоборствующие игроки, одновременно, выполняют удар головой после фланговой передачи в боковые ворота с 10–12 м, после чего осуществляют единоборство в штрафной площади. Фланговая передача выполняется руками (ногами с рук). Выигрывает команда, забившая больше голов.</p>
2.	<p>Упражнение по закреплению полученных навыков и формированию индивидуальной ТТП.</p>  <p>//// - ловля руками, передача ногами.</p>	25	<p>Задача: забить головой; ногами с лета выше уровня пояса; после приема, не опуская мяч на газон.</p> <p>Выполнение: Ворота 5×2 м перевернутые. Игра проводится по футбольным правилам 2-мя мячами, 2 тайма по 10 мин по принципу «два двора», на своей половине поля играет вратарь и 5 защитников, на чужой – 4 нападающих. Мячи засчитываются аналогично упражнению 2 П.Ч.</p>

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием и схемой выполнения	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
			<p>В зоне «ловля руками, передача ногами» игрок может овладеть мячом только после передачи партнера в эту зону. Поощрять голы, забитые сложнокоординационными приемами.</p> <p>Игровая площадь 50×25–30 м. Выигрывает команда, забившая больше мячей, учитывая результат предыдущих упражнений.</p>
3.4.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по воротам головой и ногами по боковому мячу. 2. Подведение итогов занятия. 	<p>10 7 3</p>	