ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия по футболу для групп НП

Цель: Совершенствовать удары по мячу ногой, удары головой, остановка мяча.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 2 часа (120 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | **Техника безопасности**  | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. ОФП** | **20 мин** |  |
|  |  Бег:* обычный
* беговые упражнения,
* бег с изменением темпа, спиной вперед
* с ускорением;

  | 10-12 мин.6-8 мин. |  Спина прямая, голову не опускать.Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.Выполнять строго по сигналу тренера. |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ****Техническая подготовка****Интегральная подготовка** | **90 мин** |  |
|  | Удары по мячу ногой ( внешней, внутренней стороной стопы)Удары по мячу головой Упражнения в парах. Игрок А набрасывает мяч игроку Б, который ударом головы в прыжке возвращает его обратно.Остановка мяча ( внутренней стороной стопы,под подошву) | 5-7 мин. 4-9 мин. 8-10 мин. | Упражнения выполняються в парах. ( расстояние 6м.)Упражнения выполняються в парах. ( расстояние 4м.)Упражнения выполняються в парах. ( расстояние 6м.) |
|  Произвольное жонглирование мячом. | 5-8 мин. |  Индивидуально, в парах. |
| Передача мяча партнеру и рывок в штрафную площадку для игры в «стенку» - удар по воротам.Удары по воротам. | 8-10 мин10-15 мин. |  На исходную позицию – возвращение шагом. |
| Игровое упражнение: 6×6  |  25-30мин. | ТреугольникИгрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. Задача атакующей команды быстрее нанести завершающий удар по воротам. |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 31 мин |  |
|  | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  5 мин. |  Восстановление дыхания Растяжка  |

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Правило игры в футбол

# АНТИДОПИНГ

<https://rusada.ru/>

1. Пройти/повторить курс
2. Сдать тест

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

 1. Согласно плану воспитательной работы тренера-преподавателя.