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 мин  10-15 мин. | На исходную позицию – возвращение шагом. |
| Игровое упражнение: 6×6 | 25-30мин. | Треугольник  Игрок №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.