План-конспект учебно-тренировочного занятия НП-3

Задачи:

Закрепление технико-тактических навыков

Совершенствование ведения, передачи и удары по воротам.

Развитие выносливости.

**Инвентарь: фишки, мячи, секундомер, свисток, манишки.**

**Продолжительность: 120 минут**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание материала** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть**  Время до 30 мин | Построение в шеренгу, сообщение задач занятия и теоретический материал. Сообщить знания. | Обратить внимание на своевременный приход на тренировку. |
| Бег в медленном темпе с ведением мяча и передачами в парах. | Выполнять только короткие передачи. |
| Упражнения на растягивание:  -круговые вращения головы;  -наклоны, повороты в парах с мячом;  -круговые вращения в тазобедренном, коленных и голеностопных суставах. | Упражнения выполнять по максимальной амплитуде, сначала в медленном темпе, затем с повышением скорости выполнения. |
| Подвижная игра.  Игра по упрощённым правилам гандбола, забивать только головой. | Поделить на две команды, каждый игрок проигравшей команды делает 10 прыжков, высоко поднимая колени. |
| Игра в квадрате на удержание мяча. | При выполнении одной командой 15 передач, все игроки другой команды делают по 10 прыжков. |
| Ведение мяча в ограниченном пространстве. Квадрат 10х10м.  - правой ногой;  - левой ногой;  - ведение двумя ногами с применением обманных движений;  - жонглирование двумя ногами;  - жонглирование головой. | Следить за своим мячом. Правильно выполнять задания, не выходить из квадрата, стараться видеть, где находятся партнёры. После минуты смена задания. |
| **Основная часть**  Время до 75 минут | Упражнение на развитие быстроты в парах. В 30 метрах от ворот располагаются игроки. Тренер катит мяч, тот, кто первый добежал до мяча производит удар по воротам. Смена стартовых положений:  -стоя лицом к направлению движения;  - то же, но спиной;  -после прыжков на месте. | Нельзя толкать игрока с мячом, ставить подножки и забирать у него мяч.  Старт выполняется по свистку. |
| Отработка взаимодействий в защите. Создание искусственного положения «вне игры» при выполнении штрафных ударов с дальних дистанций. | Выход выполняется после команды центрального защитника «Вышли!». |
|  | Упражнение с ударом головой после подачи с фланга с сопротивлением защитника.  -слева  -справа | /var/folders/d2/gf6gdz6d5j124_ldymwr19b40000gn/T/com.microsoft.Word/WebArchiveCopyPasteTempFiles/img-wQXInc.png/var/folders/d2/gf6gdz6d5j124_ldymwr19b40000gn/T/com.microsoft.Word/WebArchiveCopyPasteTempFiles/img-QssH7w.png/var/folders/d2/gf6gdz6d5j124_ldymwr19b40000gn/T/com.microsoft.Word/WebArchiveCopyPasteTempFiles/img-9_d7Um.png/var/folders/d2/gf6gdz6d5j124_ldymwr19b40000gn/T/com.microsoft.Word/WebArchiveCopyPasteTempFiles/img-9zW5BD.pngПодача обязательно на голову в район 11метровой отметки. Передача во фланг по воздуху после небольшой прокатки мяча. |
| Игра в футбол один на один. | Поделить на 2 команды и определить соперников. На каждую пару даётся по 40 секунд. Ворота шириной 1.5 метра. Ведётся общий счёт. По итогам игры проигравшие везут на плечах выигравших по 30 метров. |
| Групповые взаимодействия в атаке в тройках.  - справа  - слева | Обратить внимание занимающихся на точное выполнение передач. |
| **Заключительная часть**  Время до 15 минут | Медленный бег с ведением мяча. | Спокойное равномерное дыхание |
| Построение в шеренгу, подведение итогов занятия, сообщение времени следующей тренировки. | Обратить внимание на общие ошибки при выполнении упражнений. |

План-конспект учебно-тренировочного занятия НП-3

Задачи тренировки:

Совершенствование технических приёмом игры в упрощённых условиях.

Совершенствование индивидуальной тактики и взаимодействие в линиях при обороне.

Применение навыков при игре в футбол в малых составах.

**Инвентарь: фишки, мячи, секундомер, свисток, манишки.**

**Продолжительность: 120 минут**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ч.** | **Содержание материала** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть**  Время до 30 мин | Построение в шеренгу, сообщение задач занятия и теоретический материал. | Обратить внимание на своевременный приход на тренировку, внешний вид занимающихся. |
| Бег в медленном темпе с ведением мяча и передачами в парах. | Выполнять только короткие передачи. |
| Упражнения на растягивание:  -круговые вращения головы;  -наклоны, повороты в парах с мячом;  -круговые вращения в тазобедренном, коленных и голеностопных суставах. | Упражнения выполнять по максимальной амплитуде, сначала в медленном темпе, затем с повышением скорости выполнения. |
| Прыжки через барьеры. Поставить 5 барьеров высотой 50см. После последнего барьера рывок 3 м вперёд 2 в сторону и 3м вперёд. | Прыжки выполнять на двух ногах, между барьерами не задерживаться. Пауза 40с. После серии пауза 1.5 мин. Выполнять упражнения на растяжку. Возвращаться медленным бегом. |
| Упражнения в тройках для отработки обманных движений с перемещениями.  - финт «ударом»;  - финт с уходом в сторону;  - финт с переступаниями;  - финт с поворотом;  - финт с изменением ритма ведения. | Внимательно и чётко выполнять задание. Если не получается то делать сначала в медленном темпе, а потом уже добавлять скорость выполнения. По 3 минуты на каждое задание. |
| **Основная часть**  Время до 75 минут | Упражнения для развития мышечной выносливости в парах. Выполнение приёма и передачи мяча разными способами.  - приём и передача внутренней частью стопы правой ногой, затем левой;  - приём стопой, а передача внутр. частью стопы правой, а затем левой ногой. | Каждое задание выполняется в течение 40 сек. Отдых 20 сек.  Расстояние между партнёрами 2 м. После передачи не стоять, а выполнять бег на месте не поднимая высоко стопы от пола.  После 6мин отдых 2 мин выполнение жонглирования в парах. |
| -приём правой внутр.частью стопы, а передача левой, затем наоборот;  -приём серединой подъёма и передача серединой подъёма правой ногой, а затем левой ногой. |  |
|  | Удары по воротам серединой подъёма с разных участков поля после игры в стенку с тренером.  -слева левой ногой;  -справа правой ногой;  -посередине любой ногой после подброса руками. | Упражнение выполняется потоком. Выше ворот не бить. Стараться при каждом ударе попадать в створ ворот. |
| Обыгрыш один на один защитника. | Упражнение выполняется в парах. После выполнения смена позиций. Если игрок забивает гол, то атакует ещё раз. |
| Игра в футбол 5х5 | С/var/folders/d2/gf6gdz6d5j124_ldymwr19b40000gn/T/com.microsoft.Word/WebArchiveCopyPasteTempFiles/img-tGAT29.png/var/folders/d2/gf6gdz6d5j124_ldymwr19b40000gn/T/com.microsoft.Word/WebArchiveCopyPasteTempFiles/img-iFHr65.pnghttps://studfile.net/html/2706/331/html_p0cYfxVveh.bbhf/img-sf9_cQ.png/var/folders/d2/gf6gdz6d5j124_ldymwr19b40000gn/T/com.microsoft.Word/WebArchiveCopyPasteTempFiles/img-nckZ_B.pngледить за соблюдением правил. Поделить на команды. Смена пятёрок через 2 мин. |
| **Заключительная часть**  Время до 15 минут | Медленный бег с ведением мяча. | Спокойное равномерное дыхание |
| Построение в шеренгу, подведение итогов занятия, сообщение времени следующей тренировки. Повторение некоторых аспектов правил и игры и трактовку судьями этих моментов. | Обратить внимание на общие ошибки при выполнении упражнений. Разобрать судейские действия во время игр. |

План-конспект учебно-тренировочного занятия НП-3

Задачи:

Совершенствовать технику ведения, финты, отбор и удары ногой.

Совершенствовать групповую тактику нападения.

Развитие быстроты во время разминки.

**Инвентарь: мячи, секундомер, свисток.**

**Продолжительность: 120 минут**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ч.** | **Содержание материала** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть**  Время до 30 мин | Построение в шеренгу, сообщение задач занятия и теоретический материал. | Обратить внимание на своевременный приход на тренировку, внешний вид занимающихся. |
| Бег в медленном темпе с ведением мяча в парах. По сигналу изменение направления движения. | Выполнять только короткие передачи. |
| В парах, спиной друг к другу, руки в стороны, взяться за руки:  - повороты направо, налево, «восьмёрка» с мячом;  - наклоны вправо, влево с небольшим удержанием;  - приседания на одной и двух ногах;  - выпады вперёд;  - положить друг друга на спину. | Упражнения выполнять по максимальной амплитуде, сначала в медленном темпе, затем с повышением скорости выполнения. |
| Специально-подготовительные упражнения:  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлёстом голени наружу и во внутрь;  - приставным и скрестным шагом правым и левым боком;  - имитация ударов головой;  - челночный бег с мячом 4х9м. | Интервал 2м. Бедро поднимать до параллели с землёй, захлёстом доставать до ягодиц, выпрыгивать как можно выше, темп быстрый, возвращаться семенящим бегом. |
| Передачи мяча в парах. | Сначала передачи на среднем расстоянии 20-25м выполнять низом, а передачи с дальнего расстояния 40-45м верхом. Приём мяча выполнять любой частью тела с уходом в сторону или вперёд. |
| Жонглирование с различными заданиями:  - только правой ногой  - только левой ногой  - подбить мяч вверх, остановить в воздухе и дальше продолжать жонглирование;  - двумя ногами поочерёдно;  - жонглирование на скорости;  - головой; | Следить внимательно за своим мячом, не опускать его на землю.  Правильно выполнять поставленное задание. Смотреть не только на мяч, но и где находятся партнёры.  При жонглирование головой отойти |
|  | -подбить мяч подъёмом, принять бедром;  - жонглирование по пути: стопа-бедро-голова-бедро-стопа. | подальше друг от друга для избежание столкновения |
| **Основная часть**  Время до 75 минут | Обводка фишек и удар поворотам с разных позиций разными ногами. | Разделить на три команды. Соревновательный метод. Смена мест команд. |
| Отработка взаимодействий в защите. Создание искусственного положения «вне игры» при выполнении штрафных ударов с дальних дистанций. | Выход выполняется после команды центрального защитника «Вышли!». |
| Обводка партнёра, применяя обманные движения с мячом. Задача партнёра – отобрать мяч. | После обводки, завершение атаки ударом по воротам. Если забил гол, то нападаешь ещё раз. |
| Атака 3 нападающих против 2 защитников с ударом по воротам.  Атака 2 нападающих против 1 защитника. | Назначить 2 защитников, потом поменять. При атаке применять различные обманные движения и перемещения.  Поделить на тройки. После каждой атаки смена позиции в тройках. |
| **Заключительная часть**  Время до 15 минут | Медленный бег. | Восстановление дыхания. |
| Произвольные упражнения на растягивание. | Выполнять без рывков. Задерживать положение на несколько секунд. |
| Построение в шеренгу, подведение итогов занятия, сообщение времени следующей тренировки. | Обратить внимание на общие ошибки при выполнении упражнений. |