План-конспект учебно-тренировочного занятия Т-3

Задачи:

Совершенствовать технику отбора, финты и удары ногой по воротам.

Совершенствовать индивидуальную тактику игры в защите.

Развивать скоростно-силовые способности.

**Инвентарь: фишки, 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. | Бежать всем вместе, не вырываться вперёд. |
| Равномерный бег для развития выносливости. | Через каждые 10 мин остановить ребят и подсчитать пульс, который должен быть на уровне 150-170 ударов в минуту. Исходя из показаний, корректировать темп бега. |
| В зале упражнения на растягивание:  - широкая стойка ноги врозь, наклоны;  - выпады вперёд, в стороны.  -захват ноги за голень и прижать колено к груди, затем прижать голень к ягодице | Упражнения выполняются в небольшом темпе, лёгкие покачивания и захваты. |
| 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. |
| **Основная часть**  Время до 75 минут |  |  |
| Передачи мяча в парах  -расстояние 10м  -расстояние 20м | Выполнять передачи на 10 м в одно касание разными ногами, а на 20м в два касания. |
| Совершенствование отбора мяча «плечом в плечо». | Выполняется в парах. Один делает ведение мяча, второй пытается забрать мяч, упираясь в плечо. |
| Имитация перемещений в линии обороны. «Встреча» соперника с мячом и подстраховка, выдернувшегося партнёра. | Выполняется упражнение по 4 человека. Атакующие игроки имитируют позиционное нападение, передавая мяч друг другу руками. |
| 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. |

План-конспект учебно-тренировочного занятия Т-3

Задачи тренировки:

Разбор схемы 4-2-1-2-1.

Совершенствовать тактические приёмы индивидуальной и групповой тактики в нападении.

Совершенствовать технические приёмы игры с сопротивлением.

Применение навыков при игре в футбол в малых составах.

Развивать ловкость.

**Инвентарь: фишки, 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 и передачами мяча. | Бежать равномерно, без рывков, по воротам не бить. |
| Специально-беговые 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; | Дистанция 2м. Бедро поднимать до параллели с землёй, захлёстом доставать до ягодиц, выпрыгивать как можно выше, темп быстрый, возвращаться семенящим бегом. |
| Упражнения на растягивание:  - широкая стойка ноги врозь, наклоны;  - выпады вперёд, в стороны.  -захват ноги за голень и прижать колено к груди, затем прижать голень к ягодице | Упражнения выполняются в небольшом темпе, лёгкие покачивания и захваты. |
| 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. |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Поставить 10 фишек.  -наступания через каждую фишку  -наступания через каждую фишку по 2раза  -то же правым и левым боком  -приставными шагами обходя фишки.  -прыжки на двух вперёд  -прыжки на двух боком  -прыжки на двух спиной  - то же на одной ноге  -прыжки на двух 3 фишки вперёд 1 назад | После последней фишки рывок 10м.  /var/folders/d2/gf6gdz6d5j124_ldymwr19b40000gn/T/com.microsoft.Word/WebArchiveCopyPasteTempFiles/img-1Y9ioG.png  рывок  Возвращаться семенящим шагом |
| Передачи мяча в парах  -расстояние 10м  -расстояние 20м | Выполнять передачи на 10 м в одно касание разными ногами, а на 20м в два касания. |
| **Основная часть**  Время до 75 минут | 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. | Назначить 2 защитников, потом поменять. При атаке применять различные обманные движения и перемещения. |
| Взаимодействие нескольких игроков для с обыгрышем защитника «в стенку». | Выполнять точные передачи в ногу, а не на ход. Упражнение выполняется потоком со сменой мест. |
| Упражнение в парах против пары защитников для совершенствования приёма «забегание за спину» и противостояние этому. | Задача атакующих – забить гол, тогда они будут атаковать ещё раз. Можно отдавать передачу партнёру, а также действовать самому. |
| Игра в футбол. | Поделить на команды. Следить за соблюдением правил игры. Каждый игрок проигравшей команды делает по 20 прыжков вверх, высоко поднимая колени. |
| **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. |

# План-конспект учебно-тренировочного занятия Т-3

Задачи тренировки:

Сообщить знания о физиологической значимости тренировки.

Совершенствовать ведение с обманными движениями и короткую передачу мяча.

Совершенствовать приёмы групповой тактики в защите и нападении.

Способствовать развитию быстроты

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

**Продолжительность: 180 минут**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ч.** | **Содержание материала** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть**  Время до 35 мин | Построение в шеренгу, сообщение задач занятия и теоретический материал. | Обратить внимание на своевременный приход на тренировку, внешний вид занимающихся. |
| Бег в медленном темпе. | Бежать всем вместе, не вырываться вперёд. |
| Равномерный бег для развития выносливости. | Через каждые 10 мин остановить ребят и подсчитать пульс, который должен быть на уровне 150-170 ударов в минуту. Исходя из показаний, корректировать темп бега. |
| Упражнения на растягивание:  - широкая стойка ноги врозь, наклоны;  - выпады вперёд, в стороны.  -захват ноги за голень и прижать колено к груди, затем прижать голень к ягодице | Упражнения выполняются в небольшом темпе, лёгкие покачивания и захваты. |
| 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. |
|  | Ведение мяча в ограниченном квадрате 15х15м:  -правой ногой внутр. частью стопы, затем левой;  - жонглирование ногами;  - ведение серединой подъёма правой затем левой;  - жонглирование ногами;  - ведение подошвой правой и левой ногой | Можно выполнять обманные движения во время ведения. Контролировать свой мяч, не отпускать его далеко. Стараться видеть расположение своих партнёров, а не только смотреть на мяч |
| Передачи мяча в парах  -расстояние 10м  -расстояние 20м | Выполнять передачи на 10 м в одно касание разными ногами, а на 20м в два касания. |
| **Основная часть**  Время до 130 минут | Челночный бег с ударами по воротам. От ворот в 10м ставятся 3 мяча, на расстоянии 7м от мячей находится контрольная линия.  Игрок должен стартовать от линии добежать до мяча и пробить по воротам, затем вернуться к линии и обратно ударить по второму мячу и т.д. | Темп максимальный. Стараться забить каждый мяч. Обязательно добегать до линии. Выполнять двоим одновременно. Первый начинает от мячей, другой от линии |
| Взаимодействие в парах с обыгрышем в стенку защитника. Защитник отдаёт передачу к середине поля, нападающий принимает мяч, и через партнёра обыгрывает защитника, который движется на встречу. | Поточный способ выполнения. Обратить внимание на точность передач и правильное открывание. |
| Индивидуальная игра в нападении. Совершенствование открывания во время плотной опеки для получения мяча. | Применять различные обманные движения, показать некоторые хитрости ухода от соперника. |
| **Заключительная часть**  Время до 15 минут | Медленный бег. | Восстановление дыхания. |
| Построение в шеренгу, подведение итогов занятия, сообщение времени следующей тренировки. | Обратить внимание на общие ошибки при выполнении упражнений. |

# План-конспект учебно-тренировочного занятия Т-3

Задачи тренировки:

Разбор схемы 4-4-2.

Совершенствовать ведение мяча и удары головой.

Совершенствовать приёмы индивидуальной тактики в защите и нападении.

Способствовать развитию выносливости.

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

**Продолжительность: 180 минут**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ч.** | **Содержание материала** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть**  Время до 35 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. |
| Удержание мяча руками на площади 20х20м. Необходимо сделать 4 быстрых передачи, тогда засчитывается очко. Команда, которая наберёт больше очков, выигрывает. | Поделить на команды. Нельзя толкать, ставить подножки. Если мяч упадёт на землю, то переходит другой команде. |
| Ускорения для развития быстроты в тройках. | 1/var/folders/d2/gf6gdz6d5j124_ldymwr19b40000gn/T/com.microsoft.Word/WebArchiveCopyPasteTempFiles/img-xB7Clb.png/var/folders/d2/gf6gdz6d5j124_ldymwr19b40000gn/T/com.microsoft.Word/WebArchiveCopyPasteTempFiles/img-wAesz7.png/var/folders/d2/gf6gdz6d5j124_ldymwr19b40000gn/T/com.microsoft.Word/WebArchiveCopyPasteTempFiles/img-tnrhbf.png5м  /var/folders/d2/gf6gdz6d5j124_ldymwr19b40000gn/T/com.microsoft.Word/WebArchiveCopyPasteTempFiles/img-6SF6AZ.pngФинишировавший последним прыгает 5 раз высоко поднимая колени. Пауза 1 мин. |
| **Основная часть**  Время до 125 минут | Передачи мяча партнёру в парах.  -расстояние 15м. Передачи выполняются в одно касание, при этом партнёры должны постепенно сходиться и расходиться.  - расстояние 30м. Выполнение приёма и передачи мяча, максимум 2 касания.  -расстояние 45-50м. Выполнять «пласирующую передачу» по воздуху. | Следить за техникой выполнения передач, указывать на ошибки и своевременно их исправлять. Приём мяча выполнять с небольшим уходом в сторону. Стараться делать передачу по катящемуся мячу. |
| Жонглирование мячом в парах:  - 2-3 касания;  -1 касание;  - головой. | Расстояние друг от друга 2-3 метра.  Расстояние 1.5м |
| Упражнение с завершением атаки ударом головой после подачи с фланга.  -справа после обводки стоек;  - справа после обводки стоек и игры в стенку с тренером;  - то же слева;  - то же слева. | Упражнение выполняется в парах. После выполнения смена мест. Передача на ближнюю штангу. |
| Игра в футбол в разных составах для совершенствования игры в нападении и защите.  - 1х1  - 2х2  - 4х4 | Площадка 30х20м.  Поделить на 2 команды. Определить соперников по играм. Ведётся общий счёт. Проигравшая команда делает 20 прыжков, высоко поднимая колени. При игре 1х1 продолжительность 40сек, 2х2 – 1мин, 4х4 - 1.5 мин. |
| **Заключительная часть**  Время до 20 минут | Медленный бег. | Восстановление дыхания. |
| Самомассаж, потряхивание конечностями для расслабления, упражнения на растягивание крупных групп мышц. | Снижение эмоционального напряжения. |
| Построение в шеренгу, подведение итогов занятия, сообщение времени следующей тренировки. | Обратить внимание на общие ошибки при выполнении упражнений. |