

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу с использованием ИКТ
(тренер-преподаватель А.А. Чирков)
СОГ 4 год обучения (13-14 лет)**

Тема: Техническая подготовка. Ложные движения и отбор мяча.

Задачи: Совершенствовать технику владения мячом.

Совершенствовать технику перехвата мяча.

Развивать быстроту.

Инвентарь: мячи футбольные, фишки.

Место проведения: в домашних условиях.

Ход учебно-тренировочного занятия

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть	7-10 мин	
	Упражнения с мячом		
	1.1. Бег на месте с мячом в руках	1-2 мин	мяч во время бега на месте подбрасывается вверх – ловля мяча; темп спокойный равномерный а) бросок мяча в стену – разворот на 360 вокруг себя – ловля мяча;
	1.2. Бросок и ловля мяча	1-2 мин	дистанция от стены 1-2 метра. б) бросок над собой – 3 хлопка – ловля мяча (можно добавлять поворот вокруг себя).
	1.3. Передача мяча руками вокруг себя	1-2 мин	И.п.: основная стойка. Передача мяча в одну и другую сторону по 3 круга – 5-6 повторений.
	1.4. Передача мяча руками между ног – «восьмёрка»	1-2 мин	И.п.: ноги врозь, мяч в вытянутых руках. Передача мяча «восьмёркой» в одну и другую сторону по 3 круга – 5-6 повторений
1.5. Стретчинг (растяжка)	3-4 мин	Произвольные упражнения на мышцы нижних конечностей. Можно использовать мяч в качестве опоры	
II	Основная часть	25 мин	
	2.1 Ведение мяча в различных направлениях	1-2 мин	в произвольной форме, в произвольном направлении. Чередовать ведение правой и левой ногой – 2 подхода по 1 мин. Интервал между подходами – 30 сек.
	2.2. Разворот с	2-3 мин	выполняется в движении, дистанция

мячом в движении
подошвой + уход
внешней стороной
стопы левой ноги
(10 повторений)

ограничивается фишками и зависит от наличия
свободного пространства в домашних условиях

[https://www.youtube.com/watch?v=eA0K2XBRyQ
&feature=emb_logo](https://www.youtube.com/watch?v=eA0K2XBRyQ&feature=emb_logo)

Обязательно перед разворотом выполнить «Замах
на удар».

*Первые 5 повторений выполняются в среднем
темпе, следующие 5 повторений в быстром
темпе.*

Отдых после выполнения упражнения 1 мин.

выполняется в движении, дистанция
ограничивается фишками и зависит от наличия
свободного пространства в домашних условиях

2.3. Разворот с
мячом в движении
подошвой + уход
внешней стороной
стопы правой ноги
(10 повторений)

[https://www.youtube.com/watch?v=eA0K2XBRyQ
&feature=emb_logo](https://www.youtube.com/watch?v=eA0K2XBRyQ&feature=emb_logo)

2-3 мин Обязательно перед разворотом выполнить «Замах
на удар».

*Первые 5 повторений выполняются в среднем
темпе, следующие 5 повторений в быстром
темпе.*

Отдых после выполнения упражнения 1 мин.

2.4.

Разворот
в
движении
и
внутренней
частью
подъёма
за
опорной
ногой –
правая
нога (10
повторений)

2-3 мин

выполняется в движении, дистанция ограничивается
фишками и зависит от наличия свободного пространства в
домашних условиях

[https://www.youtube.com/watch?v=eA0K2XBRyQ&feature=
emb_logo](https://www.youtube.com/watch?v=eA0K2XBRyQ&feature=emb_logo)

Обязательно перед разворотом выполнить «Замах на удар».

*Первые 5 повторений выполняются в среднем темпе,
следующие 5 повторений в быстром темпе.*

Отдых после выполнения упражнения 1 мин.

2.5.

Разворот
в
движении
и
внутренней

2-3 мин

выполняется в движении, дистанция ограничивается
фишками и зависит от наличия свободного пространства в
домашних условиях

<https://www.youtube.com/watch?v=eA0K2XBRyQ&feature=>

<p>ей частью подъёма за опорной ногой – левая нога (10 повторен ий)</p>	<p>emb_logo</p> <p>Обязательно перед разворотом выполнить «Замах на удар».</p> <p><i>Первые 5 повторений выполняются в среднем темпе, следующие 5 повторений в быстром темпе.</i></p> <p><i>Отдых после выполнения упражнения 1 мин.</i></p>
<p>2.6. Разворот в движени и подошво й + внутренн я 2-3 мин сторона стопы за опорной ногой – правая нога (10 повторен ий)</p>	<p>выполняется в движении, дистанция ограничивается фишками и зависит от наличия свободного пространства в домашних условиях</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=eA0K2XBRyQ&feature=emb_logo</p> <p>Обязательно перед разворотом выполнить «Замах на удар».</p> <p><i>Первые 5 повторений выполняются в среднем темпе, следующие 5 повторений в быстром темпе.</i></p> <p><i>Отдых после выполнения упражнения 1 мин.</i></p>
<p>2.7. Разворот в движени и подошво й + внутренн я 2-3 мин сторона стопы за опорной ногой – левая нога (10 повторен ий)</p>	<p>выполняется в движении, дистанция ограничивается фишками и зависит от наличия свободного пространства в домашних условиях</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=eA0K2XBRyQ&feature=emb_logo</p> <p>Обязательно перед разворотом выполнить «Замах на удар».</p> <p><i>Первые 5 повторений выполняются в среднем темпе, следующие 5 повторений в быстром темпе.</i></p> <p><i>Отдых после выполнения упражнения 1 мин.</i></p>
<p>2.8. Разворот в движени 2-3 мин и через внутренн ий</p>	<p>выполняется в движении, дистанция ограничивается фишками и зависит от наличия свободного пространства в домашних условиях</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=eA0K2XBRyQ&feature=emb_logo</p>

<p>«переступ» + уход внешней стороной стопы – правая нога (10 повторен ий)</p>	<p>Обязательно перед разворотом выполнить «Замах на удар».</p> <p><i>Первые 5 повторений выполняются в среднем темпе, следующие 5 повторений в быстром темпе.</i></p>
<p>2.9. Разворот в движени и через внутренн ий «переступ п» +</p>	<p><i>Отдых после выполнения упражнения 1 мин.</i></p> <p>выполняется в движении, дистанция ограничивается фишками и зависит от наличия свободного пространства в домашних условиях</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=eA0K2XBRyQ&feature=emb_logo</p>
<p>уход внешней стороной стопы – левая нога (10 повторен ий)</p>	<p>2-3 мин</p> <p>Обязательно перед разворотом выполнить «Замах на удар».</p> <p><i>Первые 5 повторений выполняются в среднем темпе, следующие 5 повторений в быстром темпе.</i></p> <p><i>Отдых после выполнения упражнения 1 мин.</i></p>
<p>2.10. Разворот в движении через внешний «переступ» + выпад и уход внешней стороной стопы – правая нога (10 повторений)</p>	<p>выполняется в движении, дистанция ограничивается фишками и зависит от наличия свободного пространства в домашних условиях</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=eA0K2XBRyQ&feature=emb_logo</p> <p>2-3 мин</p> <p>Обязательно перед разворотом выполнить «Замах на удар».</p> <p><i>Первые 5 повторений выполняются в среднем темпе, следующие 5 повторений в быстром темпе.</i></p> <p><i>Отдых после выполнения упражнения 1 мин.</i></p>
<p>2.11. Разворот в движении через внешний «переступ» + выпад и уход внешней стороной стопы – левая нога (10 повторений)</p>	<p>выполняется в движении, дистанция ограничивается фишками и зависит от наличия свободного пространства в домашних условиях</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=eA0K2XBRyQ&feature=emb_logo</p> <p>2-3 мин</p> <p>Обязательно перед разворотом выполнить «Замах на удар».</p> <p><i>Первые 5 повторений выполняются в среднем темпе, следующие</i></p>

5 повторений в быстром темпе.

Отдых после выполнения упражнения 1 мин.

2.12. Овладение мячом после различных положений (10 повторений)	2-3 МИН	Положение: упор лёжа головой по направлению к мячу/упор лёжа в противоположном направлении (по 5-6 раз на каждое положение). По сигналу быстро встать и овладеть неподвижным мячом, расположенным на расстоянии 1.5-2 метров. После овладения провести мяч через заданную линию.
II Заключительная часть	10 МИН	
3.1. Медленный бег на месте в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание	2-3 МИН	произвольное чередование бега и ходьбы, темп спокойный
3.2. Стретчинг (растяжка)	4-5 МИН	произвольный комплекс упражнений на мышцы нижних конечностей и спины
3.3. Дневник самоконтроля	2-3 МИН	заполняется до, во время и после занятия