**План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу**

**Тема:** **Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.**

**Задачи:**

1. Обучение ударным действиям. Повторить технику вбрасывания, остановок и передач мяча внутренней стороной стопы на месте.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

**Место проведения:** спортивный зал.

Организационные моменты:

Проверить состояния места занятий

Проверить готовность учащихся к занятиям

**Ход учебно-тренировочного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
|  | **Вводная часть** | **6 мин** |  |
|  | Объяснение задач занятия | 6 мин |  |
| **I** | **Подготовительная часть** | **30 мин** |  |
|  | Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | 30 мин | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| **II** | **Основная часть** | **120 мин** |  |
|  | Обучение технике перемещения, стоики футболиста. |  |  |
|  | Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение. | 5 мин | Быть внимательным |
|  | Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе | 5 мин |  |
|  | Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень. | 5 мин |  |
|  | Ловля высоколетящего мяча в прыжке. | 10 мин |  |
|  | Ловля мяча, летящего на уровне груди | 10 мин | На грудь мяч ловить не рекомендуется |
|  | Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря | 10 мин | Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий |
|  | Пием катящегося мяча | 5 мин | Как только ладони касаются мяча, подхваченный мяч подтягивается к животу |
|  | Отбивание мяча | 5 мин | Отбивать мяч желательно обоими кулаками |
|  | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 5 мин | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
|  | Жонглирование мячом | 10 мин | В парах: головой, ногами |
|  | Передача мяча в парах | 10 мин | В парах |
|  | Передачи в тройках | 10 мин | Бедро, грудь, голова |
|  | Удары по воротам | 10 раз | 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. |
|  | Игра в баскетбол | 20мин |  |
| **III** | **Заключительная часть**  | **25 мин** |  |
|  | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 6 мин | 50-100 м  |
|  | Построение |  |  |
|  | Подведение итогов | 9 мин |  |
|  | Рефлексия | 10 мин |  |