План-конспект

заняття в районній Борівській ДЮСШ

відділення *«футбол»*

**дата:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема заняття:** *«Вибір оптимальної позиції для отримання м’яча»*

**Задачі:**

1. Навчити технічним навичкам футболістів.
2. Розвивати фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість)
3. Виховувати звичку до систематичних занять спортом, ЗСЖ.
4. Розвивати інтерес учнів до українських та зарубіжних футбольних клубів.



**Місце проведення:** спортивний зал

**Час проведення:** 90 хвилин

**Кількість вихованців:** \_\_\_\_

**Інвентар:** фут-зальні **(**футбольні) м’ячі, манішки, свисток, фішки, ІКТ (акустична система, Mp3-плеер)



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **частина заняття** | **ЗМІС**  | **дозування** | **ОМВ** |
|  | 1. Шикування, привітання, повідомлення теми і задач заняття
2. Теоретичні відомості:

(Гігієна, контроль та самоконтроль) 1. Теоретичні відомості: Європейські футбольні клуби. Українські футбольні клуби. Українці в закордонних клубах
2. Пульсометрія (Вимірювання ЧСС)
3. Виконання організуючих вправ:
* Повороти
* Перешикування
1. Вправи для формування правильної постави:

Різновиди ходьби * На носках
* На п’ятах
* На зовнішній ст. стопи
* На внутрішній ст. стопи
* Напівприсівши
* У повному присіді
* Перекатом з п’ятки на носок

Різновиди бігу* Звичайний
* Спиною вперед
* Приставним кроком
* Схрестним кроком
1. Рівномірний біг
2. Спеціально-бігові вправи:
* Колові оберти в плечовому суглобі
* Колові оберти в ліктьовому суглобі
* Біг з високим підніманням стегна
* Біг з закиданням гомілкостопу назад
* Біг з закиданням гомілкостопу вперед (всередину)
* Біг з закиданням гомілкостопу назовні
* Перешагування бар’єру (правим\лівим боком)
* Махи ногами (винос прямих ніг вперед)
* Махи ногами (винос прямих ніг назад)
* Нахил вперед на кожен крок
* Прогинання назад на кожен 3-й крок
* Стрибки вверх з імітацією удару головою (голкіпер з імітацією ловлі м’яча)
* Короткі ривки (біг)
* «Човниковий біг 4\*5»
* «Човниковий біг 3\*10»
1. Пульсометрія (Вимірювання ЧСС)
 | 2 хв.3 хв.5 хв.1 хв.1 хв.6 хв.4 хв.10 хв.1 хв. | *Зовнішній вигляд вихованців, готовність до заняття. ПБ!**Перевірка засвоєння матеріалу**Відповіді на запитання**Уважніше!**Перевірка самопочуття вихованців**Рухи чіткі! Уважніше!**Рухи чіткі! Уважніше! Більша амплітуда! Стежимо за поставою! Слідкуємо за технікою виконання вправ!**Не поспішаємо! Слідкуємо за диханням та темпом бігу!**Слідкуємо за технікою виконання вправи! За амплітудою! За чіткістю рухів! За швидкістю і інтенсивністю виконання вправ.**Уважніше!**Перевірка самопочуття вихованців* |
| 1. Спеціальні вправи футболіста («венгерка»)
2. Вправи з м’ячем:
* Прийом м’яча (різновиди)
* Передачі м’яча

(різновиди)* Ведення м’яча

(різновиди)* Обманні рухи/фінти

(різновиди)1. Вправи на утримання м’яча:
* 4\*1
* 4\*2
* 4\*4
* 6\*6
1. Навчальна гра з завданням:
* 2 дотики до м’яча на власній половині
* Гол рахується лише коли удар заданий з зазначеної зони
* Гол рахується лише коли вся команда о крім голкіпера перейде на половину поля противника
* Гра на 4 воріт
1. Вправи для розвитку витривалості та вибухової швидкості:
* Частота з подальшим ривком
1. Рівномірний біг (заминочний біг)
2. Вправи на розтягування
3. Завдання дня самостійного виконання та індивідуального тренування
 | 15 хв.8 хв. 12 хв.12 хв.(4\*3 хв.)4 хв.2 хв.1хв.1хв. | *Слідкуємо за технікою виконання вправи! За амплітудою! За чіткістю рухів! За швидкістю і інтенсивністю виконання вправ.**Корегування техніки виконання вправ.**Слідкуємо за точністю.**Якомога швидше! Робимо меншу кількість дотиків до м’яча. Робимо крок на зустріч м’яча. Ноги весь час трішки зігнуті.* *Робимо рух на зустріч м’ячу.**Весь час шукаємо якомога краще місце для отримання м’яча. На місці не стоїмо. М’яч весь час рухається.* *Уважніше! Виконуємо правила гри! Швидше приймаємо рішення! Контроль м’яча. Весь час шукаємо місце для отримання передачі! Підіймаємо голову! Слідкуємо за подіями на полі.**Виконуємо частоту поміж фішок і робимо вибігання (короткий ривок).**Повільний біг! Не поспішаємо! Заспокоюємо дихання!* *Більша амплітуда! Не поспішаємо! Підведення підсумків заняття!**Індивідуально. Перевірка самопочуття! Пульсометрія(Вимірювання ЧСС).* |