

Конспект открытого занятия по футболу в учебно-тренировочной группе первого года обучения

Радченко Михаил Владимирович, тренер-преподаватель
МБУ ДО «Кораблинская ДЮСШ», Рязанская область

Аннотация

Содержание учебно-тренировочного занятия разработано согласно принципам спортивной тренировки, для подготовки обучающихся к соревнованиям по мини-футболу.

На занятии использовались упражнения для отработки технических элементов, которые приводят к достижению максимальных результатов. При развитии скоростно-силовых качеств одновременно укреплялся опорно-двигательный аппарат и повышался уровень физического состояния организма. В ходе занятия, обучающиеся учились правильно располагаться на поле, выбирать удобную позицию для удара, наносить точные удары различными способами по неподвижному и катящемуся мячу.

Юные футболисты занимались индивидуально, в парах и тройках. По мере совершенствования ударов скорость и интенсивность выполнения упражнений увеличивалась.

Актуальность данного занятия заключается в получении знаний и навыков, помогающих обучающимся быстро принимать правильное решение на поле, наносить точные удары по воротам для достижения победы в последующих матчах.

Задачи: 1. Развитие скоростно-силовых способностей.

2. Совершенствование передачи мяча и ударов по воротам.

Этап подготовки: учебно-тренировочный. **Год обучения:** первый

Возраст: 12-14 лет

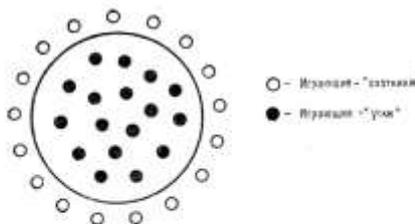
Место проведения: спортивный зал.

Дата проведения: 22.01.2024г.

Время проведения: 15.30-17.00.

Инвентарь: футбольные мячи, фишки.

Часть УТЗ	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная (разминка)	1. Построение, сообщение задач УТЗ 2. Медленный бег.	1 мин 2 мин	ЧСС 110 уд/мин
	3. ОРУ на месте. 3.1 И.П.-О.С. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, подняться на носки и прогнуться.	3 мин 4-6 повторений	Руки прямые, как можно выше подняться на носках. Стараться свести лопатки, поворот на 90 градусов.
	3- руки в стороны. 4- И.П. 3.2 И.П.- стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1-2 – рывки руками перед грудью, 3-4 – рывки прямыми руками с поворотом в правую(левую) сторону.	4-6 повторений	
	3.3 И.П.- стойка руки вперед ладонями книзу. 1- мах правой ногой, коснуться левой кисти руки, 2- И.П., 3-4 – тоже левой;	4-6 повторений	Мах выполняем прямой ногой, руки не сгибаем.
3.4 И.П. – ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон влево, правой кистью руки коснуться левого носка, 2- И.П.,	4-6 повторений	Ноги и руки прямые.	

	3-4 – тоже другой рукой. 3.5 И.П. упор присев. 1- прыжком переходим в упор лежа, 2- И.П.	6-8 повторений	В упоре лежа прогнуться, взгляд вперед.
	4. Подвижная игра «охотники и утки»	5 минут	
Основная	5. Бег с максимальной скоростью.	(40, 30, 20м) x 3серии	Пауза отдыха в первой серии между ускорениями полторы минуты, во второй-1 минута, в третьей-2 минуты.
	6. Передача мяча в движении, в парах, с ударом по воротам	7 мин	Между фишками передача выполняется в одно касание, стопа развернута в сторону партнера во время передачи. Удар по воротам выполняем в одно касание внутренней стороной стопы.
	7. Прыжки на одной ноге.	3X20м	Толчковая нога сгибается до прямого угла.
	8. Удары по воротам в одно касание передней частью подъема стопы, после передачи партнера.	5 – правой ногой 5 - левой	Один партнер ведет мяч по флангу, затем выполняет передачу, второй перед ударом должен открыться на свободное место, выполнив ускорение.
	9. Удары по воротам после передачи партнера, выйдя из- под опеки соперника.	По 10 ударов	Один партнер ведет мяч по флангу, затем выполняет передачу, второй перед ударом должен оторваться от опекуна и пробить на опережение.

	10. Двухсторонняя игра	20 мин	3х3
Заключительная	11. Упражнения на расслаблении мышц.	3 мин	восстановление после работы.
	12. Построение, подведение итогов.	1 мин	указать допущенные ошибки, дать домашнее задание.