План – конспкт секционного занятия во футболу № 18

Тренер: Савватиев В.И.

Дата проведения: 14 ноября 2023 года

Место проведения: КГУ «Общеобразовательная школа села Арнасай».

Спортивный инвентарь: Футбольные ворота, маркеры 8 шт., обручи 8 шт., футбольные мячи по количеству детей, гимнастические палочки 2 шт. гимнастические маты 2 шт., гимнастические скамейки 2 шт., манишки 6 шт.

Цель: Развитие координационных способностей и специальной быстроты.

Задачи:

1. Обучение дриблингу с мячом.
2. Развитие специальной быстроты и координационных способностей.
3. Совершенствование техники владения мячом, контроль мяча в линии атаки и обороны.
4. Воспитание дисциплинированности, чувства товарищества, морально-волевых качеств.

Ход занятия

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть -Построение сообщение задач тренировки Лёгкий бег. -Специальные упражнения с мячом в движении, (индивидуально).	20 мин. 30сек. 30сек.	Построение в одну шеренгу. Наличие спортивной формы.
В квадрате 3 на 8 метров учащиеся быстро ведут мяч в разных направлениях.	3 мин.	Выполнение по сигналу тренера. А) учащиеся делают ложный замах. Б) учащиеся не должны касаться друг друга. В) учащиеся не должны выходить за квадрат.
Стретчинг (упражнения на растяжку). Сплести пальцы рук сзади на шее и отводить локти назад, подав голову вперёд. Надавливая ладонью на локоть, прижимать его к плечу. Согнув руку в плечевом суставе и выпрямив в локтевом суставе, напрягать предплечья. Лёжа на правом боку с опорой о локоть, отвести бедро назад и левой рукой подтягивать пятку к ягодице. Вытянув руки вперёд, сжимать ладонями мяч Широкая стойка ,мяч не отрывая от пола прокатить восьмёркой между ног, руками.	10 мин.	Нога согнута в коленном суставе под прямым углом. Колени не сгибать
Жонглирование мяча всеми частями тела. Подвижная игра «Второй лишний» Объяснение правила игры Учащиеся равномерно ложатся на живот по кругу лицом друг к другу, расстояние между учащимися 1,5 метра, оставшиеся 2 учащихся, один из которых догоняет, второй убегает. Убегающий может лечь рядом к любому, кто лежит на полу.	3мин. 3мин.	Игра начинается по сигналу тренера. Убегать можно не более 5 сек. Осалить можно только рукой. Убегать можно как за радиусом, так и в нём. Выигрывает тот, кого не осалили.

Основная часть. Обучение дриблингу с мячом. Рассказ, показ Подводящие упражнения для обучения техники дриблинга с мячом: - имитация «переноса» ноги на месте без мяча; - работа с мячом с продвижением вперёд; - выполнение упражнения учащимися в целом. И.п. – 12 учащихся, по 6 с каждой стороны располагаются по диагонали в квадрате 10 на 10. У 6 учащихся мячи в руках, у других мячей нет. По сигналу игрок А набрасывает мяч перед собой и в прыжке принимает мяч подъемом стопы и начинает движение навстречу игроку Б стараясь обвести его и остановить мяч за линией ворот (расстояние ворот 3-4 метра). Игрок Б по сигналу делает поворот в движении на 360 градусов вокруг своей оси и после этого вступает в отбор. - то же, но игрок А принимает мяч бедром; - то же, но игрок А принимает мяч грудью. После выполнения упражнения учащиеся А и Б меняются местами. Жонглирование мяча стопой с отскоком от пола. **Развитие специальной быстроты и координационных способностей.**	До 3 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин. 2 мин.	Акцентировать внимание на индивидуальную технику учащихся. Дать полное представление о дриблинге, и для чего он нужен в футболе Использование повторного метода обучения. Не торопиться в показе, опорная нога согнута в коленном суставе, работу выполнять по сигналу тренера. Амплитуда движения не достигает широкого параметра. Следить за чёткость и правильностью выполнения упражнения в целом. При не правильном выполнении задания остановить работу и дать повторное объяснение упражнения. Обратить внимание на ошибки при выполнении дриблинга. Заводить мяч можно в любые ворота. Защитник активно идет в отбор мяча. Каждый учащийся должен считать сколько раз зайдет мяч за линию ворот. Отмечать лучших учащихся в процессе выполнения упражнения. Следить, чтобы учащиеся правильно менялись местами после выполнения упражнения. Организационная деятельность учащихся осуществляется групповым методом. После отскока поворачиваться на 360 градусов вокруг своей оси.
Совершенствование движения с мячом, его контроля в защите и атаке. - по сигналу игроки А и Б делают прыжок вперед, через гимнастическую палку, и назад; - быстро перемещаются к обручам, прыжок правая, ноги врозь, левая, кувырок вперед; -прыжок через гимнастическую скамейку, поворот на 180 градусов вокруг своей оси, рывок за мячом; - прием мяча внутренней стороной стопы с уходом в сторону и продвижением вперед; -прием мяча с отскоком от пола, переход в дриблинг с ударом по воротам. Упражнение с футбольными мячами, жонглирование внутренней стороной стопы (индивидуально).	1 мин. 1 мин. 6,5 мин. 2 мин. 1 мин.	Применение поточно-проходного метода выполнения упражнения. Поворачиваться быстро, следить за отскоком опускающегося мяча. Инвентарь: 6 мячей, 2 гимнастические палки, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата, 8 обручей, 6 манишек. Между колоннами расстояние 15 метров. Делятся на две команды, по 5 учащихся, располагаются друг за другом без мячей. Два вратаря встают в ворота по очереди. Каждый пытается забить гол. Выполнить передачу низом внутренней стороной стопы. При наброске мяч высоко вверх. Отскок от поверхности пола обязателен. Дать полное представление об упражнении. Следить, чтобы ученик правильно выполнял движение. Упражнение выполнять по сигналу тренера. Организационная деятельность осуществляется соревновательным методом.

Учебная игра на внимание. Объяснение правила игры. И.п. – 12 учащихся располагаются в шеренгу на расстоянии пол метра друг от друга.		Забить гол может любой учащийся. Отбор мяча осуществляется активно. Отмечать лучших в процессе выполнения упражнения. Следить, чтобы учащиеся правильно осуществляли отбор мяча. Выигрывает команда, которая забьет больше голов. Тренер располагается напротив учащихся и говорит разные команды, группа руки на пояс ставь, группа прыжок на месте и т.д. Если тренер, не сказал слово «группа», учащиеся не должны повторять движения, тот, кто повторил движение, делает шаг вперед. Проигрывает тот, кто дальше всех вышел вперед. Используется фронтальный метод. Обратить внимание, чтобы учащиеся жонглировали мяч, только внутренней стороной стопы. Учащиеся должны внимательно слушать команды тренера.
Заключительная часть. Построение, подведение итога занятия. Просмотр видео ролика «дриблинг в исполнении мастеров высокого класса»		В одну шеренгу. Отметить недостатки. Отметить лучших. Напомнить, что прошли на уроке. Дать домашнее задание. Объяснить учащимся, к чему нужно стремиться.