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

4 марта 2017 год. Занятие № 97

**Тема:Удар по мячу подъёмом**. **Обманные действия. Групповые действия в защите.**

**Задачи:**

1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом.
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** | **5 мин** |  |
|  | Объяснение задач занятия | 5 мин |  |
| **I** | **Подготовительная часть** | **25 мин** |  |
|  | Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | 25 мин | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| **II** | **Основная часть** | **90 мин** |  |
|  | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 15мин | 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 | 20 раз | Треугольник  Игрок №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. |
|  | Длинная передача | 15 мин | На грудь, бедро, подъёмом стопы.  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
|  | Игровое упражнение 7х7 | 30мин | 2-3 касания |
| **III** | **Заключительная часть** | **15 мин** |  |
|  | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5 мин | 50-100 м |
|  | Построение |  |  |
|  | Подведение итогов | 5 мин |  |
|  | Рефлексия | 5 мин |  |

Тренер-преподаватель Дубров А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_