

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Пестровка муниципального района Пестровский
Самарской области
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

Конспект учебно-тренировочного занятия по футболу

тренер-преподаватель
Карлов Дмитрий Анатольевич

с. Пестровка, 2020г.

Цель:

Освоить технику удара и остановки мяча.

Задачи урока:

- 1.Обучение удару внутренней частью подъема стопы.
- 2.Совершенствование остановки мяча подошвой.
- 3.Развитие координационных способностей.

Место проведения: спортивный зал ФОК.

Возраст: 10-12 лет

Дата проведения:

Инвентарь: футбольные мячи, фишки, свисток, маты, секундомер, ворота.

Время проведения: 90 минут.

| Содержание | Дозировка | Организационные указания | Методические указания |
|--|-----------|--|--|
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 30 мин | | | |
| 1.Построение, приветствие, объяснение задач урока. | 1 мин | - упражнения выполняются по боковым линиям | Проверка строя, спортивной формы учащихся, состояния здоровья. -следить за дистанцией -следить за осанкой, выталкиваться вверх -интенсивная частота движения рук и ног - максимальное захлестывание голени, туловище вертикально -колени согнуты, следить за осанкой, скользящее движение -интенсивная работа ног, следить за осанкой -соблюдать дистанцию 2 шага - смотреть через правое плечо -максимальная амплитуда движения, выполнять через приставной шаг -максимальная амплитуда движения ,выполнять через приставной шаг -максимальная амплитуда движения, выполнять через приставной шаг, следить за осанкой максимально быстрое выполнение |
| 2.Ходьба строем | 1 мин | | |
| 3.Равномерный бег. | | | |
| 4. СБУ: | 10 | | |
| 1) подскоками | мин | | |
| 2) с высоким подниманием бедра | 1 мин | | |
| 3) с захлестыванием голени | 1 мин | | |
| 4) приставным шагом правым, левым боком | 1 мин | | |
| 5) скрестным шагом правым, левым боком | 1мин | | |
| 6) спиной вперед | 1 мин | | |
| переход на ходьбу: | 1 мин | | |
| 7)отведение бедра | 1 мин | | |
| 8)приведение бедра | 1 мин | | |
| 9)махи ногами в стороны | 1 мин | | |
| Построение в 2 шеренги; | | | |
| челночный бег 4 по 10 (2 серии) | 5 мин | | |
| отдых между сериями | 1 мин | | |
| ведение мяча с разворотом | 3 мин | | |
| ведение мяча подошвой сверху: | | | |
| -правой ногой | 2 мин | | |
| -левой ногой | 2 мин | | |
| -поочередно | 2 мин | | |
| | | | контроль мяча перед собой |

| | | | |
|---|--|--|---|
| ведение мяча подъемом | 3 мин | | |
| ОСНАВНАЯ ЧАСТЬ 50 мин | | | |
| Обучение удару внутренней частью подъема стопы. 1.Объяснение и показ 2. Имитация удара внутренней частью подъема стопы. 3.Удары по неподвижному мячу с места по воротам. 4.Удары по неподвижному мячу с одного шага по воротам 5. Удары по неподвижному мячу после бега со средней скоростью по воротам. Совершенствование остановки мяча подошвой. 1.Передача мяча в парах остановка мяча подошвой и накат мяча вперед 2. Передача мяча в парах остановка мяча подошвой с прокатом и разворот на 180° 3.Передача мяча в парах остановка мяча подошвой с перекатом. | 1 мин 1 мин 5 мин 5 мин 5 мин 3 мин 3 мин 3 мин | | Удар по мячу внутренней стороной стопы используется в основном для выполнения коротких и средних передач, а также для поражения ворот соперника с близкого расстояния. Данный прием причисляют к разряду высокоточных действий, так как мяча касается достаточно большая часть стопы (от пятки до большого пальца). Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется. Типичные ошибки: Угол между стопами и во время выполнения удара, и после него составляет менее 90°. Опорная нога удалена от мяча. Нет замаха ногой — происходит не удар по мячу, а толчок мяча. Тело отклонено назад или слишком сильно наклонено вперед. Мяч должен пересекать линию ворот по воздуху. При остановке мяча не поднимаем ногу слишком высоко После остановки мяча откат мяча вперед и передача партнеру . После остановки мяча прокат его с разворотом на 180°, затем разворот обратно и передача мяча партнеру. После остановки мяча перекат и передача другой ногой партнеру. |

| | | | |
|--|-----------------------------|--|---|
| <p>Развитие координационных способностей Передвижение бегом вокруг конуса, затем по команде преподавателя подбежать к мячу и совершить удар по воротам внутренней частью подъема стопы.</p> <p>Эстафета. Кувырок вперед с остановкой мяча подошвой и передача мяча партнеру.</p> | <p>4 мин.</p> <p>4 мин.</p> | | <p>При движении вокруг конуса не останавливаться. Выполняя удар не отклонять корпус тела назад или излишне вперед. Следить за тем, чтобы опорная нога находилась на одной линии с мячом.</p> <p>По сигналу игроки начинают движение вперед, совершают кувырок вперед через мат, затем получают передачу от партнера по команде, совершают остановку мяча подошвой, делают обратную передачу и бегут в конец колонны. Следующий игрок начинает движение после передачи эстафеты хлопком по ладони.</p> |
| <p>Двусторонняя игра в футбол 4 на 4 (5 на 5) с элементами изученного материала (удары внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой сверху).</p> | <p>20 мин.</p> | | <p>Обращать внимание на правильность выполнения элементов техники</p> |
| <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 5 мин.</p> | | | |
| <p>Сбор инвентаря. Построение. Подведение итогов урока.</p> | <p>3 мин 2 мин</p> | | <p>Собрать набивные и футбольные мячи, фишки. При подведении итогов обращаем внимание на положительные и отрицательные моменты урока. Отмечаем наиболее отличившихся учеников. Домашнее задание: качать пресс, мышцы спины, отжиматься.</p> |

