План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу.

04 октября 2018 год.

Тема: Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра.

Задачи:

1. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
2. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, стойки.

Место проведения: спортивный зал: «Автомобилист»

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	15 мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом. Специально-беговые упр.	15 мин	В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м)
II	Основная часть	60 мин	
	Передача мяча в движении (вперёд-назад)	5 мин	В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)
	Жонглирование мячом	5 мин	В парах: головой, ногами
	Передача мяча в парах	5 мин	В парах
	Передачи в тройках	5 мин	Бедро, грудь, голова
	Удары по воротам	10 мин (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.
	Прыжки вверх с выполнением удара головой	10 мин (20 раз)	
	Учебная игра	20 мин	
III	Заключительная часть	10 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	5 мин	50-100 м
	Построение	1 мин	
	Подведение итогов	4 мин	

План-конспект учебно-тренировочного занятия составил тренер-преподаватель: Прус И.С

Самоанализ учебно-тренировочного занятия по футболу тренера-преподавателя Прус Игоря Сергеевича.

Тема тренировки: Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра.

Задачи тренировки:

1. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
2. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Планируемые результаты:

Личностные – проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства и достижения цели.

Предметные – соблюдения правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма, проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями, оказание помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных занятий, иметь первоначальные знания о ЧСС и способах его измерения.

Метапредметные (УУД)

Познавательные: выполнение построения, организационных команд, разминки.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, планировать действие в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать оценку тренера и оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Конспект тренировки соответствует программе требованиям данного возраста. Обучающие к началу тренировки были в спортивной форме, спортивный зал и инвентарь были подготовлены к началу тренировки.

Тренировка началась с построения. Ясно и четко были поставлены цели и задачи тренировки. Подготовительная часть тренировки проводилась 15 минут. ОРУ проводилось на месте, в процессе выполнения которых были задействованы все группы мышц. Мною был использован метод рассказа и показа. Также проводил специально беговые упражнения и упражнения с мячами.

Основная часть тренировки проводилась 60 минут. Принимал методы индивидуальной работы, групповой и соревновательной. В процессе тренировки в основной части мною были использованы основные принципы организации деятельности: принцип индивидуальной особенности каждого воспитанника, принцип саморазвития. Принцип гуманных отношений – взаимопонимания, доброжелательный тон. На протяжении всей тренировки мною использовались методы стимулирования и мотивации. Воспитанники между собой проявляли находчивость и умение взаимодействовать в группах.

Считаю, что заявленной цели и поставленных задач проведенный тренировочный процесс достигнут.