

План конспект
открытого занятия по футболу
(группа начальной подготовки II года обучения)
Тема: «Развитие ловкости и координации»

Форма занятия: учебно-тренировочная.

Цель: *развитие двигательных качеств.*

Задачи:

1. Укрепление мышечно-связочного аппарата рук, ног, туловища.

2. Развитие ловкости, координации.

3. Воспитание чувства ответственности, трудолюбия, дисциплины, воли к победе.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 22 января 2025г

Методы организации тренировки: групповой, поточный.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Инвентарь и оборудование; свисток, секундомер, фишки, футбольные мячи, футбольные ворота, разноцветные накидки.

Тренер-преподаватель: Сафин Фаниль Назыпович

I. Вводно-подготовительная часть	30мин.	
1. Построение группы, сообщение цели и задач тренировки.	5 мин.	Установка учащихся на предстоящую деятельность, результат. Организация учащихся к выполнению плана тренировки
2. Передача мяча в движении в 2-3 касания в парах	10 мин.	Разогрев организма и непосредственная подготовка его к предстоящей деятельности.
3. Общеразвивающие упражнения. для разных групп мышц.	5 мин.	Повышение работоспособности организма, разогрев мышц туловища, рук, ног.
4. Специально беговые упражнения	10мин.	Следить за техникой выполнения упражнений.
II. Основная часть:	60 мин.	
1. Бег с препятствиями правым, левым боком, спиной вперед	10мин.	
а) бег через перекладины лестницы, лежащей на поле	10 мин.	Игрокам обязательно наступать в каждый промежуток между перекладинами.

б) обегание конусных фишек	10мин.	Следить чтобы игроки не задевали фишки.
2. Подвижные игры		
а) «Салки с мячом»	5мин.	Выбираются 3-4 водящих, которые должны осалить игроков мячом.
б) «Крабы» играют в футбол.	5мин.	Игрокам не выпрямляться и стараться забить больше мячей в ворота соперников.
3. Выполнение технико-тактических взаимодействий, развивающих ловкость и координацию движений. Игрок 1 с фланга обводит фишки и делает нацеленную передачу в штрафную площадку. Игроки 2 и 3 стартуют одновременно с игроком 1 с центрального круга, обегая фишки и открываясь на передачу мяча игроком 1 с завершением удара по воротам игроками 2 или 3.	20 мин.	Игроки не должны задевать фишек и при этом правильно выполнить нацеленную передачу и завершить атаку точным ударом в ворота.
III. Заключительная часть.	30мин.	
1. Сгибание рук в упоре, поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой, упражнения для спины, лежа на животе «рыбка».	20 мин.	Укрепление мышечного корсета.
2. Подведение итогов тренировки	10 мин.	Анализ проведения тренировки