

ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Детское объединение: Футбол

Педагог: Балев Константин Владимирович

Возраст воспитанников: 11-12 лет

Количество воспитанников: 14 чел.

1. Тема: Удар внутренней стороной стопы

2. Цель: Формирование у занимающихся целостного представления об ударе внутренней стороной стопы и назначение его в игре.

3. Задачи:

Обучающие:

1. Объяснение занимающимся назначения удара внутренней стороной стопы с использованием схем и рисунков в электронном виде;
2. Обучение правильной технике постановки опорной ноги и направления движения ударной ноги;
3. Обучение правильной последовательности в действиях при ударе внутренней стороной стопы.

Воспитательные:

1. Воспитание ответственного отношения к выполнению учебно-тренировочного задания;
2. Воспитание у занимающихся уверенности в своих действиях.

Развивающие:

1. Развитие координационных способностей в овладении техникой удара внутренней стороной стопы;
2. Развитие способности в концентрации внимания за собственными действиями и мячом.

4. Ход занятия:

| Часть урока | Содержание деятельности | Время | Организационно-методические рекомендации |
|------------------------|--|--------|---|
| 1. Вводная часть | <ol style="list-style-type: none">1. Построение. Объявление темы, цели, задач и содержания занятия.2. Упражнения на внимание (повороты на месте).3. Разминка:<ul style="list-style-type: none">- ходьба: на носках, пятках, внутр. и внеш. стороны стопы, «гусиный» шаг и др.- общеразвивающие упражнения- беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, сгибание голени назад, скрестный шаг, приставной шаг, прыжковый бег и др.) | 15 мин | Обратить внимание на форму. Соблюдение техники безопасности и правил поведения на занятиях. Обратить внимание на осанку. В ОРУ уделить внимание коленному и голеностопному суставу. Беговые упражнения выполняются из колонны подвое. |
| 2. Теоретическая часть | <ol style="list-style-type: none">1. Объяснение занимающимся о назначении удара внутренней стороной стопы.2. Постановка опорной ноги и направление движения ударной ноги.3. Правильная последовательность в действиях при ударе внутренней стороной стопы. | 15 мин | Показ схем и таблиц на ноутбуке. Для практического показа и объяснения пригласить одного занимающегося для наглядной демонстрации. Разучивание по частям (разбег, замах, удар, проводка) |

| | | | |
|------------------------------|---|---------------|--|
| <p>3. Практическая часть</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительные упражнения: а) разворот голеностопного сустава; б) постановка опорной ноги и имитация удара. 2. Передача мяча правой ногой на месте (остановка мяча подошвой). 3. Передача мяча левой ногой на месте (остановка мяча подошвой). 4. Передача правой ногой со встречным движением. 5. Передача левой ногой со встречным движением. 6. Ведение мяча правой ногой по прямой с последующим ударом по воротам внутренней стороной стопы. 7. Ведение мяча левой ногой по прямой с последующим ударом по воротам внутренней стороной стопы. 8. Удар внутренней стороны стопы правой ногой после передачи партнёра с правой стороны. 9. Тоже левой ногой после передачи с левой стороны. 10. Лежа на левом боку, удар внутренней стороной стопы в руки партнёру. 11. Тоже на правом боку, левой ногой. 12. В парах, в движении параллельно друг другу с завершающим ударом по воротам, изучаемым способом. 13. В тройках, передачи правой ногой внутренней стороны стопы на месте. | <p>55 мин</p> | <p>Упражнения выполняются в парах. Расстояние между партнёрами 6-8 м (по 10 раз, пр. и лев. ног).</p> <p>Обратить внимание на согласованность действий, (система мяч-глаза-мяч)</p> <p>Остановка мяча подошвой, прижимая мяч к полу. (14-16 раз).</p> <p>Ведение в среднем темпе.</p> <p>Обратить внимание на положение тела в момент удара, избегать ударов под мяч.</p> <p>Между упр. пауза 1 мин – жонглирование мяча (14-16 раз).</p> <p>Обратить внимание на и.п., разворот голеностопного сустава и правильное ударное движение. Мяч возвращается партнёру по воздуху.</p> <p>Перед ударом по воротам ставится задача попасть в определённую область ворот (14-16 раз).</p> <p>Применение метода сближаемых заданий.</p> |
|------------------------------|---|---------------|--|

| | | | |
|--------------------------|--|-------|---|
| | <p>14. В тройках, передачи левой ногой внутренней стороны стопы на месте.</p> <p>15. Удар правой ногой внутренней стороны стопы по воротам с места, на точность</p> <p>16. Удар левой ногой внутренней стороны стопы по воротам с места, на точность</p> <p>17. Учебно-тренировочная игра.</p> | | <p>Применение в игре изученный способ удара (14-16 раз). Обратить внимание на технику удара. При систематических ошибках останавливать игру и указывать на ошибки.</p> |
| 4. Заключительная часть. | <p>1. Восстановительный бег (трусцой) с переходом на шаг.</p> <p>2. Подведение итогов занятия.</p> <p>3. Домашнее задание.</p> | 5 мин | <p>Сообщение времени и места следующего занятия. Подведение итогов. Выделить наиболее лучших, дать рекомендации отстающим и задание на дом (размещается ВКонтакте).</p> |

5. Форма занятия. Учебно-тренировочное занятие.

6. Необходимые материалы и инструменты, технические средства обучения

Мячи, стойки, фишки, ворота. Наглядные пособия (схемы, рисунки) в электронном виде, ноутбук.

7. Литература:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
2. Казаков П.Н. Футбол. – М.: ФиС, 1980г.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
4. Образовательная программа «Детский футбольный клуб «Жигули». Авторы: ПДО Балев К.В., Фазлетдинов Р.Р.