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

4 марта 2013 год. Занятие № 96

**Тема:** **Развитие быстроты. Игра в лапту.**

**Задачи:**

1. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
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** | **6 мин** |  |
|  | Объяснение задач занятия | 6 мин |  |
| **I** | **Подготовительная часть** | **30 мин** |  |
|  | Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | 30 мин | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| **II** | **Основная часть** | **120 мин** |  |
|  | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 20 мин | 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 | 20 мин | На грудь, бедро, внутренней стороной стопы  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
|  | Игра в лапту | 30мин |  |
| **III** | **Заключительная часть** | **25 мин** |  |
|  | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5 мин | 50-100 м |
|  | Упражнения на растягивание | 10 мин |  |
|  | Построение |  |  |
|  | Подведение итогов | 9 мин |  |