**ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ № 20**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Место проведения спортзал. |
| Вид спорта «футбол» |  |
| Тема Техника игры | |
| Задачи: 1 Продолжить обучение удары по летящему мячу внутренней и внешней стороной стопы. | |
| 2. Закрепить удары на точность партнеру, в ворота. | |
| 3.Совершенствовать остановка мячана месте и в дижении. | |
| Оборудование Футбольные мячи, вешки, гимнастические маты. | |
|  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **зан-тия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Организационные, методические указания, примечание** |
| Вводная или подготовительная | Построение , сообщение задач.  Ходьба на носках, пятках.  Равномерный бег  ОРУ без предметов  Бег с изменением до 180 | 1  0,30  4  6  2 | В одну шеренгу, проверить экипировку.  По команде тренера «на пра-ВО!» «шагом Марш!».  Комплекс упр№1 |
| Основная | **Удары ногой с лета**  1. Передача мяча верхом, обратная передача с лета выполняется внутренней частью стопы левой и правой ноги.  2. То же, что упр. 1, только передача рукой выполняется в сторону от партнера на 2-3 метра.  3. То же, что упр. 1, только после обратной передачи бьющий обегает стойку.  **Передачи мяча в тройках**  1. Передачи мяча в одно касание левой и правой ногой в одну и другую сторону.  2. То же, что упр. 1, только после передачи мяча переход на позицию по направлению передачи.  3. То же, что упр. 1, только переход на позицию, противоположную направлению передачи. 4. Передачи двух мячей в одно касание одновременно.  5. Передачи мяча в тройках верхом в одно касание без смены мест.    **Передачи мяча в тройках со сменой позиции**  **Передачи мяча в колоннах со сменой мест** | 10  6  6  7 | Удары ногой с лета  Передачи мяча в тройках  Методичка№16  Методичка№4 |
| Заключительная | Кувырки  Сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера  Дом. задание: | 1  1  0,30 | Построение в одну шеренгу.  Подъем туловища лежа на спине. |
|  | итого | 45 |  |