План-конспект тренировочного занятия по футболу на снегу для СОГ

***Тема:*** Футбол. Техника ведения мяча правой и левой ногой.

***Цель:*** Обучить техники владения футбольным мячом.

***Задачи:***

***Образовательные:***

* Совершенствование технических действий (остановка и ведение мяча правой и левой ногой);

***Оздоровительные:***

* Развитие двигательных качеств (ловкость, быстрота, выносливость);

***Воспитательные:***

* Прививать любовь к игре в зимний футбол.

***Тип урока:*** комплексный

***Метод проведения:*** индивидуальный, групповой, фронтальный

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | ***Подготовительная*** | 10 мин. |  |
|  | Построение, сообщение задач урокаБег в равномерном темпе ОРУ на местеСпециальные беговые упражнения футболиста с использованием передачи мяча:Бег приставными шагами, с захлёстыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, многоскоки, подскоки. | 2 мин2 мин2 мин4 мин | Активация внимания, настрой на двигательную работуПодготовка организма и его функций к физической нагрузкеУпражнения на растягивание выполнять плавно, до болевых ощущенийСледить за правильностью выполнения упражнений |
| 2 | ***Основная часть*** | 28 мин |  |
|  | 1. Змейка2. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой3. Ведение мяча спиной вперед | 8 мин8 мин12 мин | Соблюдение дистанции 1.5 м. Ведение мяча правой и левой ногой с обводкой фишек.Объяснение и показ выполнения упражнения. Обратить внимание на правильность выполнения упражнений. Обращать внимание за техникой выполнения упражнений. Корректировка выполнения упражнения.Исправление ошибок. |
| 3 | ***Заключительная часть*** | 2 мин |  |
|  | ПостроениеПодведение итогов урокаДомашнее задание: | 1 мин1 мин | Индивидуальный разбор занятия, выявление сильных и слабых качеств у занимающихся. |

***Место проведения:*** стадион

***Инвентарь и оборудование:*** секундомер,футбольные мячи, фишки.