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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | ***Подготовительная*** | 10 мин. |  |
|  | Построение, сообщение задач урока  Бег в равномерном темпе  ОРУ на месте  Специальные беговые упражнения футболиста с использованием передачи мяча:  Бег приставными шагами, с захлёстыванием голени назад, с  высоким подниманием бедра, многоскоки, подскоки. | 2 мин  2 мин  2 мин  4 мин | Активация внимания, настрой на  двигательную работу  Подготовка организма и его функций к физической нагрузке  Упражнения на растягивание выполнять плавно, до болевых ощущений  Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 2 | ***Основная часть*** | 28 мин |  |
|  | 1. Змейка  2. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой  3. Ведение мяча спиной вперед | 8 мин  8 мин  12 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 |  |
|  | Построение  Подведение итогов урока  Домашнее задание: | 1 мин  1 мин | Индивидуальный разбор занятия, выявление сильных и слабых качеств у занимающихся. |

***Место проведения:*** стадион

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