

План – конспект «Лучший урок»

в секции «Футбол»

Тренер – преподаватель ДЮСШ №7 г. Сочи: Васильев Дмитрий Вячеславович

Тема: «Обманные движения (финты)»

Место проведения: Футбольное поле

Инвентарь: Мячи (5шт), манишки (10шт.), фишки 5шт..

Ход занятия

№п/п	Содержание	Время в мин	Примечание
1	Вводно – подготовительная часть	15	
1.1	Сообщение темы, целей и задач занятия	2	
1.2	Общеразвивающие упражнения на месте	3	Упражнения для всех групп мышц
1.3	Общеразвивающие упражнения в движении	10	
	<ul style="list-style-type: none">• - ходьба на внутренней стороне стопы		Руки на пояс
	<ul style="list-style-type: none">• - ходьба на внешней стороне стопы		Руки в стороны
	<ul style="list-style-type: none">• - прыжки на месте		
	<ul style="list-style-type: none">• - ходьба на полусогнутых ногах		Руки за головой
	<ul style="list-style-type: none">• - бег с захлестыванием голени		Обратить внимание на правильность выполнения упражнения
	<ul style="list-style-type: none">• - бег с ускорением		
	<ul style="list-style-type: none">• - ходьба с поднятием и опусканием рук		
2	Основная часть	40	
2.1	Ведение мяча с выпадом и поворотом	5	Выпады и повороты то влево, то вправо, то поворотом кругом (попеременно то через левое, то через правое плечо)
2.2	Бег с резким торможением и переменной направлением	5	Обратить внимание на ошибки

2.3	Финты ударом ногой с убираанием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру	10	
2.4	Передача мяча после обвода фишек назад под удар партнеру	7	Мяч передается назад
2.5	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	13	Передача мяча в игре в два касания
3.	Заключительная часть	5	
3.1	Упражнения на развитие гибкости:	3	
	<ul style="list-style-type: none"> • - наклоны вперед, ноги вместе 		
	<ul style="list-style-type: none"> • - наклоны вперед, ноги на ширине плеч 		
3.2	Подведение итогов занятия	2	Указать на ошибки, выделить тех, кто наиболее правильно выполнял задание.