

План - конспект внеурочного занятия 12-17 лет

Преподаватель : Ковалёв Сергей Викторович

Тема: Футбол - игра в атаке, отбор мяча ,тактические действия

Цель: Развитие двигательных качеств.

Задачи: 1.Элементы тактики игры в нападении.

2.Укрепление мышечно-связочного аппарата рук, ног, туловища.

3. Развитие ловкости, координации движений.

4. Воспитание чувства ответственности, трудолюбия, дисциплины.

Место проведения : спортивный зал школы.

Время проведения: По расписанию.

Тип урока: Практическое занятие.

Количество часов: 1 час.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Инвентарь и оборудование: свисток, секундомер, фишки, футбольные мячи, футбольные ворота.

Ход занятия

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
I.Вводно-подготовительная часть: 1. Построение группы, сообщение цели и задач урока. 2. Медленный бег. 3. Передача мяча в движении в 2-3 касания в парах. 4. Обще развивающие упражнения, для разных групп мышц, в движении. 5. Специально беговые упражнения.	12 минут 30 сек. 4 раза 6 мин. 4 мин.	Установка учащихся на предстоящую деятельность. Организация учащихся к выполнению плана занятия. Разогрев организма и непосредственная подготовка его к предстоящей деятельности. Повышение работоспособности организма, разогрев мышц туловища, рук, ног. Следить за техникой выполнения упражнений. Все упражнения выполнять правильно.
I. Основная часть: Позиционное нападение. Обычно нападающих меньше, чем защитников. Тактика нападения основана на рациональном сочетании индивидуальных и коллективных действий.	2 раза 3 раза	Мяч остановить любым способом, грудью , ногами, бедром. Правильно выполнить нацеленную передачу и завершить атаку точным ударом в ворота или точной передачей партнеру.

1. Нападение 4х2х4.		
2. Разнообразные передачи с выдвижением игрока в зону предполагаемой передачи рывком.	3 раза	
3. После паса остановить мяч, и выполнить удар по мячу, любым приемом. Защитник атакует соперника и пытается отобрать мяч с помощью подката.	3 раза	<p>Вначале противник дает возможность обвести себя. Затем более активно стремится отобрать мяч у ведущего. Удар серединой подъема стопы считается основным и наиболее трудным. Он дает возможность направить мяч сильно, точно и на любой высоте.</p> <p>Работа в группе. Вести мяч надо так , чтобы не мешать партнеру.</p> <p>Уметь контролировать высоту полета мяча. Не допускать попадания в штангу или удара выше ворот.</p>
4. Перенос атаки с одного участка на другой	3раза	
длительной передачей. С выходом одного из игроков в зону приземления мяча.	3раза	<p>Все действия игроков должны быть взаимосвязаны.</p> <p>Удар головой можно выполнять в прыжке и с места. Каждый нападающий должен уметь выполнять данный удар.</p>
5. Ведение мяча по прямой, затем «быстрый прорыв».	3 раза	
6. Позиционное нападение. Передвижение игроков поперек поля, смена местами, «скрещивание».	3 раза	<p>Пасы должны быть точные.</p> <p>Центральный нападающий должен уметь играть на любом месте линии нападения и выполнять не только атакующие, но и оборонительные функции.</p>
7. Игра в «стенку» и индивидуальное обыгрывание защитников.	3 раза	
8. Выполнить удар мяча по воротам , серединой подъема стопы при этом обведя соперника.	3 раза	
9. Рывком выйти на летящий мяч в штрафную площадку и перехватить его ногой или головой.	3 раза	<p>Нужно много работать на скорость, что бы уметь рывком выйти на летящий мяч и перехватить мяч.</p>
9. Выполнение технико-тактических взаимодействий, развивающих ловкость и координацию движений.	3 раза	
10. Игрок 1 с фланга обводит фишки и делает нацеленную передачу в штрафную площадку.	3 раза	
11. Игроки 2 и 3 стартуют		Игроки должны обладать высокоразвитыми, физическими и психическими качествами. В

<p>одновременно с игроком 1 с центрального круга, обегая фишки и открываясь на передачу мяча игроком 1 с завершением удара по воротам игроками 2 или 3.</p> <p>12. Два нападающих двигаются вперед, передавая друг другу мяч. Защитник отступает, назад выбирая правильную позицию и момент для перехвата мяча.</p> <p>II. Заключительная часть.</p> <p>1. Упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц.</p> <p>2. Подведение итогов занятия, беседа с учащимися, разбор основных ошибок</p>	<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>1 мин.</p>	<p>совершенстве владеть всем арсеналом тактических приемов, уметь четко взаимодействовать друг с другом.</p> <p>Снять напряжение после физической нагрузки. Расслабить мышцы. Восстановить дыхание. Привести все системы организма в состояние покоя. Подвести итоги. Проанализировать результат, оценить работу учащихся и указать ошибки.</p>
---	---	---