

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**План-конспект открытого занятия
«Совершенствование индивидуальных и
групповых навыков игры в обороне и в атаке»**

**Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Туктаров Владимир Алексеевич**

февраль, 2024 год

Возраст учащихся: 11 – 13 лет

Продолжительность занятия: 45 минут

Тема занятия: «Совершенствование индивидуальных и групповых навыков игры в обороне и в атаке»

Цель занятия: Развитие индивидуальных и групповых навыков игры в обороне и в атаке

Задачи:

- ✓ совершенствовать индивидуальные и групповые навыки игры в обороне и в атаке;
- ✓ развивать групповое взаимодействие;
- ✓ находить имеющиеся ошибки и способы их устранения.

Тип занятия: учебно-тренировочное

Формы и методы работы: игровые, объяснение, показ

Инвентарь и оборудование: Футбольные мячи № 4-5 (8-10 шт.), секундомер, свисток, фишки и жилетки

Алгоритм действия:

- ✓ Построение группы, объяснение цели и задач тренировки;
- ✓ Разминка, подводящие упражнения;
- ✓ Объяснение важности отработки индивидуальных и групповых навыков игры в обороне и в атаке;
- ✓ Демонстрирование индивидуальных и групповых навыков игры в обороне и в атаке;
- ✓ Закрепление индивидуальных и групповых навыков игры в обороне и в атаке;
- ✓ Разбор ошибок, советы по устранению ошибок, ответы на вопросы;
- ✓ Заминка

Ход занятия

Частичные задачи	Содержание занятия	Дозировка	Примечания
I. Подготовительная часть 10 мин			
Организация занимающихся	1. Построение , сообщение цели и задач тренировки	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
Разминка	2. Ведение мяча: по периметру спортивного зала (индивидуально и в парах)	2 мин	Темп средний
	3. Бег: Специальные упражнения футболиста с элементами футбола: бег с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра, многоскоки, подскоки, махи ногами, имитация ударов по мячу (ногами и головой), перемещения: лицом вперед (упражнение нападающего), спиной вперед (упражнение защитника), повороты вправо, влево и т.д.	3 мин	Обращать внимание на правильное дыхание, легкость бега, следить за осанкой
	4. ОРУ с футбольным мячом	4 мин	Построение в круг, дистанция между занимающимися 2 м
	<u>Дополнительные упражнения:</u> (гимнастические упражнения на растяжку): «Ножницы», «Мостик», «Лодочка», «Склепка», «Самолет», «Пружинка», «Планка», «Книжка», «Березка», «Шпагат», «Полушпагат», «Перекаты» и т.д.	б/в	То же
II. Основная часть 30 минут			
Подводящие упражнения	1. Подвижная игра: «Колода» Игра идет до последнего выброшенного мяча из «колоды», либо замена водящего производится после 30 секунд игры	4 мин	Следить за правилами игры. Темп высокий

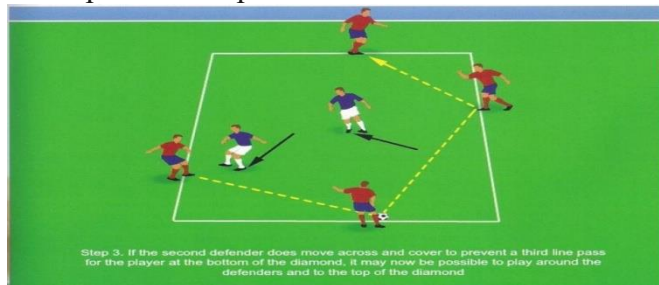
Тактика: «Индивидуальные и групповые навыки игры в обороне и в атаке»

«Квадраты» (4x2, 4x1, 3x1 и т.д.)

Упражнение (1x1).

2. **Обсуждение и разбор.** Объяснить индивидуальную и групповую тактику игры в обороне и в атаке

3. **«Контроль»** мяча на ограниченном пространстве «Квадрат» со сторонами 7-9 м.



4. **« Владение мячом».** Контроль мяча на ограниченном пространстве

«Квадрат» со сторонами 10-20 м.



4 мин

4 мин

3 мин

Рассмотреть в чем заключается суть индивидуальных и групповых тактических действий в процессе игры, как при завершающих ударах, так и при обороне собственных ворот. Выполнять упражнение с «поднятой» головой, следить за количеством касаний мяча.

Уделить внимание работе корпуса («укрывание» мяча корпусом)

Следить за техникой выполнения упражнения (передачи и отбор мяча, «открывание», «закрывание» соперника и т.д.).

Обратить внимание на технику отбора мяча и обводку соперника. Взаимодействие между атакующими

Упражнение (3х3, 4х4 и т.д.).

5. « Удержание мяча». Передачи мяча в «квадрате».
«Квадрат» со сторонами 10-20 м.

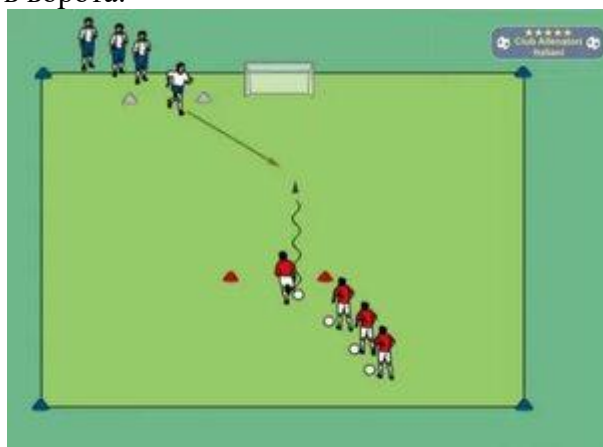


4 мин

игроками.
Упражнение можно выполнять в парах, тройках и т.д.

Единоборства (1х1, 2х1, 3х1 и т.д.).

6. «Обыграй и забей гол». Игрок А, выполняет передачу мяча игроку Б и вступает в отбор. Игрок Б, приняв мяч, пытается обыграть игрока А и забить мяч в ворота.



4 мин

Контролировать технико – тактические действия футболистов: игра без мяча («открывание», «закрывание» соперника), «работа» с мячом, удары по воротам, подработки мяча, «игровое мышление» и т.д.

Учебная игра (4х4).

7 мин

7. Футзал. Двусторонняя игра с закреплением

тактических навыков игры в обороне и в атаке. Гол - забитый после игры «в стенку» – засчитывается за 2 мяча.





III. Заключительная часть 5 мин

Заминка	1. «Стретчинг» - повышение эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок;	3 мин	Упражнения должны выполняться правильно и точно. Необходима максимальная концентрация на нагружаемую группу мышц. Обязательно статическое растягивание
<p>10 вращений вправо, 10 вращений влево 10 секунд влево, 10 секунд вправо 15 секунд назад 15 секунд 10 секунд влево, 10 секунд вправо 30 секунд 20 секунд</p>			
2. Подведение итогов занятия;		1 мин	Указать на положительные и

	3. Домашнее задание	1 мин	отрицательные (если есть) стороны тренировки Просмотр футбольных матчей и их анализ, зарядка, самостоятельные тренировочные занятия, изучать правила игры в футбол
--	---------------------	-------	---

Примечания:

1. Комплекс ОРУ с футбольным мячом

1. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги; 2 — вернуться в и. п.; 3 — то же вокруг правой ноги; 4 — вернуться в и. п. Выполнить 6—8 раз.

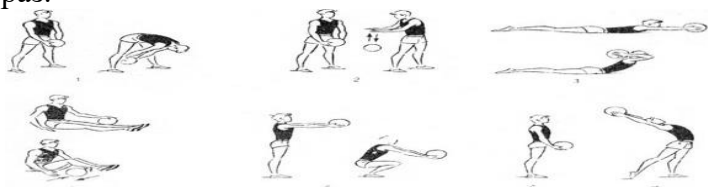
2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1—2 — поднимая руки с мячом вперед и поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой и, поймав его, вернуться в и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Выполнить 7—8 раз.

3. И. п. — лежа на груди, мяч в руках сверху. 1—2 — сгибая руки, мяч за голову, прогнуться и вернуться в и. п. Выполнить 6—8 раз.

4. И. п. — сед с прямыми ногами, мяч на земле у коленей слева. 1—2 — поднимая согнутые ноги, толкнуть мяч рукой, прокатить его под ногами и остановить другой рукой, опустить ноги на пол; 3—4 — то же в другую сторону. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.

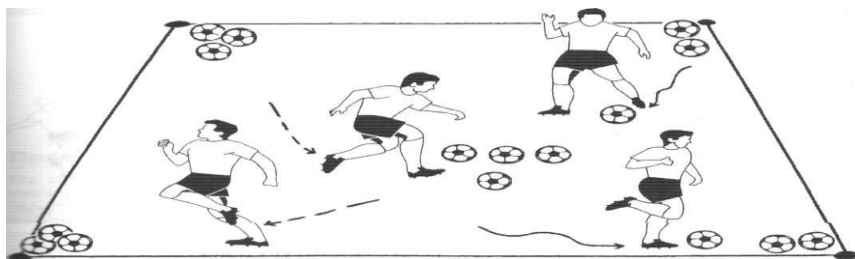
5. И. п. — стойка ноги вместе, мяч впереди. 1 — развести руки, выпустить мяч, присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками; 2 — вернуться в и. п.

6. И. п. — стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 — дугами влево руки с мячом вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — выпрямиться, приставить правую ногу, дугами влево руки с мячом вниз; 3—4 — то же в другую сторону. Выполнить 8—10 раз.



2. Подвижная игра: «Колода» с футбольными мячами

Водящий находится внутри «колоды». Его задача - как можно быстрее выбросить из нее все мячи. Остальные игроки должны подбирать мячи и класть в «колоду».



3. Тактика: «Индивидуальные и групповые навыки игры в обороне и в атаке»