**План- конспект по футболу ОФП для группы СОГ**

**Выполнил:**

**тренер-преподаватель по футболу**

**М.А. Староверов**

**Дата: 20.03.2020**

**Тема:** **Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.**

**Задачи:**

1. Обучение ударным действиям. Повторить технику вбрасывания, остановок и передач мяча внутренней стороной стопы на месте.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, фишки.

**Ход учебно-тренировочного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | **Подготовительная часть** | **15 мин** |  |
|  | Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | 15 мин | (1 мяч на 1 игрока) |
| **II** | **Основная часть** | **60 мин** |  |
|  | Обучение технике перемещения, стоики футболиста. |  |  |
|  | Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение. | 5 мин | Быть внимательным |
|  | Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе | 5 мин |  |
|  | Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень. | 5 мин |  |
|  | Ловля высоколетящего мяча в прыжке. | 10 мин |  |
|  | Ловля мяча, летящего на уровне груди | 10 мин | На грудь мяч ловить не рекомендуется |
|  | Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря | 10 мин | Старайтесь определить и время, полёта мяча и скорость своих действий |
|  | Прием катящегося мяча | 5 мин | Как только ладони касаются мяча, подхваченный мяч подтягивается к животу |
|  | Отбивание мяча | 5 мин | Отбивать мяч желательно обоими кулаками |
|  | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 5 мин | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
|  | Жонглирование мячом | 10 мин | В парах: головой, ногами |
|  | Передача мяча в парах | 10 мин | В парах |
|  | Передачи в стенку | 10 мин | Точные передачи внутренне стороной стопы |
|  | Удары в мишень | 20 раз | Стараться попасть в цель |
| **III** | **Заключительная часть** | **15 мин** |  |
|  | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 6 мин | Глубокий вдох |
|  | Подведение итогов | 9 мин |  |
|  | Рефлексия | 10 мин |  |

**Домашнее задание: повторить и записать видеоотчет.**

**https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU**