Муниципальное учреждение «Можайский Дворец спорта «Багратион»

**План – конспект**

**открытого учебно-тренировочного**

**занятия по футболу**

**Тема:** **Тактическая подготовка - тактика игры в атаке.**

**Цель:**Совершенствование тактической подготовки, тактике игры в атаке.

**Задачи:**

Закрепить тактику игры в атаке.

Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Дата проведения: 12.11.2024

Место проведения: футбольное поле

Время проведения: 135 мин.

Тренер: Хруцкий Вячеслав Викторович

г.Можайск

2024 г.

**План-конспект занятия спортивно-оздоровительной группы**

**Тема занятия: Тактическая подготовка - тактика игры в атаке.**

**Тренер**: Хруцкий Вячеслав Викторович

**Продолжительность занятия:**135 минут

**Цель занятия:**Совершенствование тактической подготовки, тактике игры в атаке.

**Задачи:** Закрепить тактику игры в атаке.

Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Тип урока:**тренировочный

**Формы и методы работы:** игровая, объяснение, показ (целостный и расчлененный метод), индивидуальная, групповая.

**Инвентарь и оборудование:** поле для футбола с воротами 2х5 м и сетками, 4 переносных футбольных ворот 0,8х1,2 м, футбольные мячи № 4 ( 10 шт.), фишки и конусы.

**Алгоритм действия:**

* Построение группы, объяснение цели и задач тренировки;
* Разминка, подводящие упражнения;
* Объяснение важности наигранных комбинаций
* Показ нескольких комбинаций на макете футбольного поля;
* Закрепление комбинаций в упражнениях и игровой форме;
* Разбор ошибок, советы по устранению ошибок, подведение итогов, ответы на вопросы
* Заминка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частичные задачи | Содержание урока | Дозировка | Примечания |
| **I.Подготовительная часть 20мин** | | | |
| Организация занимающихся | 1.Построение, сообщение цели и задач тренировки | 3 мин | Обратить внимание на внешний вид |
| Разминка | 1.Ходьба по периметру футбольного поля (поочередно: обычная, на носках, на пятках, «гусиным шагом») | 4 мин | Руки на поясе |
| 2.Бег в медленном темпе  2х8 м | 4 мин | Обращать внимание на правильное дыхание, легкость бега на носках, следить за осанкой |
| 3. Бег с высоким подниманием бедра  2х8 м | 3 мин | Выполняется из положения стоя в шеренге, дистанция между занимающимися 2-3 м |
| 4. Бег с захлестом голени | 3 мин | То же самое |
| 5.Челночный бег 2х30 м | 4 мин | Из положения стоя в колонне поочередно |
| **II. Основная часть 100 минут** | | | |
| Подводящие упражнения | 1.Передачи мяча в парах и тройках в 2 касания | 10 мин |  |
| Обучение комбинации «скрещивание» | 1.Объяснить суть комбинации | 5 мин | Комбинация может применяться на любом участке поля, но наиболее эффективна вблизи ворот соперника. При правильном исполнении защитникам непросто понять, у кого из нападающих останется мяч |
| 2.Показать несколько вариантов комбинации на макете: а) при движении игроков навстречу друг другу; б) при движении игроков под углом друг к другу | 20 мин | Обратить внимание на то, что преимущество имеет игрок, движущийся без мяча. |
| Упражнения для разучивания комбинации «скрещивание» | 1. Комбинации при движении игроков под различным углом друг к другу: а) игрок Б без мяча оставляет мяч партнеру; б) игрок Б без мяча подхватывает мяч у партнера | 20 мин | Сначала выполняется без противодействия, затем с пассивным сопротивлением защитников |
|  | | |
| 2. Комбинации при движении игроков навстречу друг другу: а) игрок Б без мяча оставляет мяч партнеру; б) игрок Б без мяча подхватывает мяч у партнера | 15 мин | Сначала выполняется без противодействия, затем с пассивным сопротивлением защитников. Игрок с мячом ведет мяч дальней от соперника ногой |
|  | | |
| 3. Игра 5х5 с закреплением комбинации «скрещивание» | 30 мин | Игроки делятся на 2 группы и занимаются на разных воротах |
| **III. Заключительная часть 15 мин** | | | |
| Заминка | 1. «Стретчинг» - повышение эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок | 10 мин | Упражнения должны выполняться правильно и точно. Необходима максимальная концентрация на нагружаемую группу мышц. Обязательно статическое растягивание |
|  | | |
| 2.Подведение итогов занятия, домашнее задание | 5 мин |  |

Тренер Хруцкий Вячеслав Викторович

**Самоанализ**

**тренировочного занятия**

На учебно-тренировочном занятии присутствовало 15 человек спортивно-оздоровительная группа.

Занятие разрабатывалось в соответствии с психолого-педагогическими характеристиками, состоянием развития физических данных, индивидуальными особенностями обучающихся.

**Цель:** Работа над совершенствованием тактической подготовкой, тактикой игры в атаке.

**Задачи:**

Закрепить тактику игры в атаке.

Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

На занятии были реализованы следующие принципы:

*принцип доступности обучения;*

*Принцип систематичности и последовательности формирования знаний, умений, был выбран правильный переход от простых заданий к сложным.*

На тренировке были задействованы все спортсмены.Содержание обучающих, развивающих и воспитательных задач построено с учетом интеграции образовательных областей «Здоровье», «Познание», «Социализация». Все компоненты занятия (три этапа) направлены на решение ведущей цели: совершенствование знаний, умений, навыков.

Данное занятие было направлено на совершенствование ранее изученных детьми приёмов техники владения мячом.

Использовались приемы:

*Передачи мяча в парах и тройках в 1-2 касания*

*Комбинации при движении игроков под различным углом друг к другу: а) игрок Б без мяча оставляет мяч партнеру; б) игрок Б без мяча подхватывает мяч у партнера*

*Комбинации при движении игроков навстречу друг другу: а) игрок Б без мяча оставляет мяч партнеру; б) игрок Б без мяча подхватывает мяч у партнера*

Изученные приёмы техники владения мячом, были закреплены в учебной игре.

К началу занятия зал и оборудование были подготовлены. Спортсмены быстро включились в рабочий ритм, они были готовы к активной спортивной деятельности.

Хочется отметить дисциплинированность детей, чёткое соблюдение инструкций при выполнении заданий, соблюдение правил техники безопасности, что полностью исключило ситуации получения травмы. Все этапы занятия были взаимосвязаны.

Прежде чем перейти к основной части, большое внимание уделялось разминке, которая длилась 20 минут, после её окончания, спортсмены были готовы к отработке более сложных упражнений.

В заключительной части использовались упражнения на расслабление и повышение эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок.

Во время занятия использовались следующие формы работы: групповые, индивидуальные.

**методы работы:** демонстрационный, практический (отработка техники владения мячом), словесный (инструкции и пояснения);

**виды деятельности:** соревновательная, двигательная, рефлексивная.

Тренировочное занятие прошло на хорошем уровне. Спортсмены показали хорошую физическую подготовку, соответствующую данному этапу подготовки.

Цели и задачи, поставленные на тренировке, были достигнуты.

Тренер Хруцкий Вячеслав Викторович