

**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
<b>I. Подготовительная часть 10 мин</b>			
Организация занимающихся	1. <b>Построение</b> , сообщение цели и задач тренировки	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
Разминка	2. <b>Ведение мяча:</b> по периметру спортивного зала (индивидуально и в парах)	2 мин	Темп средний
	3. <b>Бег:</b> 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. <b>ОРУ</b> 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», «Шагат», «Полушагат», «Перекаты» и т.д.	б/в	То же
<b>II. Основная часть 30 минут</b>			
Подводящие упражнения	1. <b>Подвижная игра:</b> «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

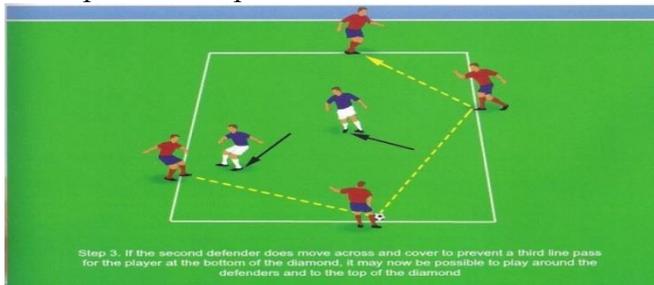
Тактика: «Индивидуальные и групповые навыки игры в обороне и в атаке»

«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 (3x3, 4x4 и т.д.).

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

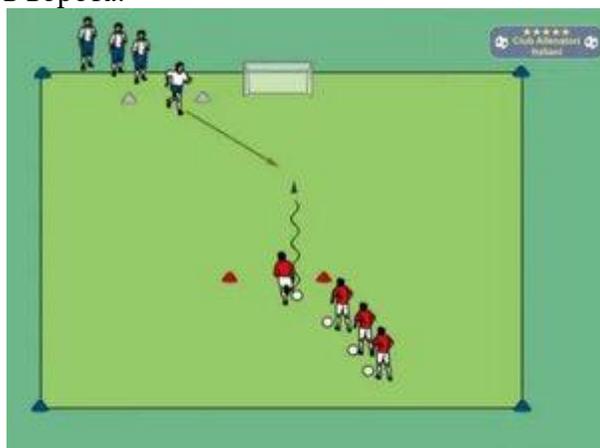


4 мин

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

Единоборства (1x1, 2x1, 3x1 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 (4x4).

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> <i>10 вращений вправо, 10 вращений влево</i>     <i>10 секунд влево, 10 секунд вправо</i>     <i>15 секунд назад</i>     <i>15 секунд</i>     <i>10 секунд влево, 10 секунд вправо</i>     <i>30 секунд</i>     <i>20 секунд</i> </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.

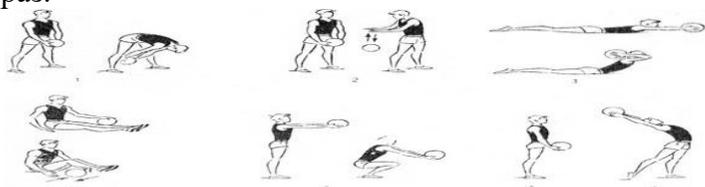
2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1—2 — поднимая руки с мячом вперед и поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой и, поймав его, вернуться в и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Выполнить 7—8 раз.

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.

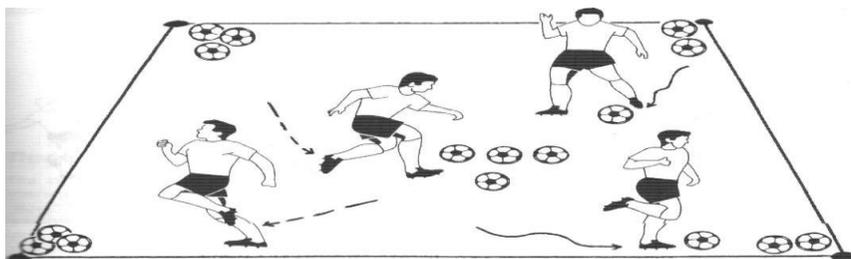
5. И. п. — стойка ноги вместе, мяч впереди. 1 — развести руки, выпустить мяч, присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками; 2 — вернуться в и. п.

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»**