**План Конспект учебно-тренировочного занятия по мини-футболу 2 год обучения**

**Тема: Удар по мячу подъёмом.**

**Задачи:**

1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

**Место проведения:** спортивный зал. Организационные моменты: Проверить состояния места занятий

Проверить готовность учащихся к занятиям

**Ход учебно-тренировочного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
|  | **Вводная часть** | **2 мин** |  |
|  | Объяснение задач занятия | 2 мин |  |
| **I** | **Подготовительная часть** | **10мин** |  |
|  | Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с  мячом | 10 мин | Бег по залу и бег упражнения |
| **II** | **Основная часть** | **20 мин** |  |
|  | Передача мяча в на месте в парах (вперёд-назад) | 5 мин | В парах (внешним, внутренним,  прямым подъёмом) |
|  | Передачи в двойках | 5 мин | Бедро, грудь, голова |
|  | Удары по воротам | 5 мин | Игрок дает пас вперед и бежит выполнять удар по воротам |
|  | Удары по воротам с препятствиями | 10 мин | Игрок перекидывая мяч через лавку делает удар по воротам с подьема |
| **III** | **Заключительная часть** | **3мин** |  |
|  | Построение |  |  |
|  | Подведение итогов | 3 мин |  |