

Конспект открытой тренировки по футболу

Тренер-преподаватель: Силкин Владимир Георгиевич

Квалификационная категория: первая

Вид спорта: футбол

Возрастная группа: 10–12 лет

Количество обучающихся: 25 человек

Продолжительность занятия: 60 минут

Место проведения: футбольное поле

Форма проведения: открытая тренировка с участием родителей

Тема: Совершенствование техники ведения мяча, передач и ударов по воротам в игровых ситуациях.

Цель занятия

Совершенствовать технические и тактические умения обучающихся в игровых условиях, формировать интерес к занятиям спортом, показать родителям педагогические методы тренера.

Задачи

Образовательные:

- Отработать технику ведения мяча с изменением направления и скорости;
- Совершенствовать передачу и приём мяча в движении;
- Закрепить удары по воротам с разных дистанций.

Развивающие:

- Развивать скорость реакции, координацию и выносливость;
- Совершенствовать тактическое мышление и взаимодействие в команде.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплину, ответственность, уважение к партнёрам;
- Формировать уверенность в своих силах и положительное отношение к спорту.

Оборудование и инвентарь

Мячи, фишки, стойки, мини-ворота, манишки, секундомер, свисток, планшет для фиксации результатов.

Ход тренировки

Часть занятия	Время	Содержание	Методы	Задачи
Подготовительная часть	10 мин	Организация, приветствие, разминка с мячом, беговые упражнения, подготовка организма к нагрузке.	Игровой, соревновательный	Подготовить организм к нагрузке, включить внимание и координацию.
Основная часть	10 мин	Совершенствование ведения мяча: ведение между фишками, под давлением, эстафета "Змейка".	Дифференцированный, наглядный, соревновательный	Развить чувство мяча, умение сохранять контроль.
	10 мин	Передачи и приём мяча: работа в тройках, упражнение "Треугольник", переход через центр.	Игровой, групповая работа, повторных действий	Отработать точность и темп взаимодействий.
	10 мин	Удары по воротам: с места, после ведения, упражнение "Попади в зону".	Практический, соревновательный	Развить точность и силу удара, чувство дистанции.
	10 мин	Учебная игра 5х5 с акцентом на взаимодействие и завершение атаки.	Игровой, проблемный	Закрепить технические элементы в игре.
Заключительная часть	10 мин	Растяжка, дыхательные упражнения, рефлексия, обсуждение с детьми и родителями.	Рефлексивный, объяснительно-иллюстративный	Снять напряжение, подвести итоги, укрепить мотивацию.

Методы и технологии, использованные в тренировке

Личностно-ориентированный подход, игровые и соревновательные методы, технология поэтапного формирования двигательных действий, видеофиксация игровых эпизодов для последующего разбора.

Ожидаемые результаты

Дети уверенно выполняют ведение, передачи и удары в движении, проявляют инициативу и дисциплину. Родители получают представление о целях и методике тренировочного процесса. Формируется положительная мотивация к регулярным занятиям спортом.