

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 14 пос.Уманского
муниципального образования
Ленинградский район

Конспект занятия № 1

*Обучение ударным действиям:
приему мяча подошвой;
внутренней стороной стопы,
бедром с последующим ударом средней и
внутренней частями подъема по
катящемуся и встречному мячу*

составил и провел
педагог дополнительного образования
Ю.А.Корденков
дата проведения 25.03.2017 г.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
2. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Место проведения учебно-тренировочного занятия: футбольное поле, спортивная площадка.

Инвентарь и оборудование: ворота 3 x 2 м, фишки (разметки) малые, футбольные мячи № 5, маты, скамейка, секундомер, свисток.

Продолжительность занятия: 40 мин.

Части УТЗ	Используемые тренировочные средства с кратким описанием	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
Подготовительная часть, 10 мин. 1.		3	Теор. сведения о приеме мяча и ударам средней частью подъема. Отметить разницу между ударами по катящемуся мячу и встречному мячу.
2.	Комплекс беговых, прыжковых ОРУ. Полоса препятствий. <i>Скамейка:</i> лежа на животе, движение за счет рук; упор о скамейку, сидя сзади, движение, перебирая руками и ногами; упор лежа о скамейку; движение в этом положении, перебирая руками и ногами; прыжки, скамейка между ног. <i>Маты:</i> кувырки вперед.	7	Включая равномерный бег – 2 мин, с напрыгиванием с ноги на ногу, скрестный шаг, “олений бег”. 1 свисток – обычный бег; 2 свистка – бег спиной вперед; 3 свистка – бег приставными шагами; длинный свисток – бег в обратном направлении. ОРУ в движении. Полоса препятствий. Порядок движения и выполнения упражнений выбирает направляющий, который меняется через 1 мин. Выполняется в медленном темпе,

			прыжковые упражнения и “змейка” – на максимальной скорости.
Основная часть, 25 мин. 1.	Упражнения по обучению ударам средней частью подъема после приема мяча и ударам по встречному мячу. А. Прием мяча подошвой, бедром с последующим ударом внутренней или средней частью подъема. Тренер выбирают по три игрока, которые выполняют упражнение на оценку. Б. Обучение удару средней и внутренней частями подъема по встречному мячу и после приема	7 7 8	Группа разбивается на 2 команды и в данных составах действует на протяжении занятия. Каждый имеет по мячу. Подброс вверх-вперед (высота подброса 2 м), прием подошвой, подработка, удар 5–7 м в стенку или любые ворота. Выигрывает команда, набравшая большее количество баллов (получает 1 мяч в заключительном игровом упражнении). <i>Задача:</i> забить мяч в ворота 3 х 2 м. <i>Выполнение.</i> Первое упражнение: слалом с максимальной частотой 5 м, прием мяча любой частью тела, подработка, удар по воротам. Второе упражнение: слалом 10 м, удар сильной ногой по встречному мячу. При хорошем выполнении задания слалом можно заменить (добавить) кувырком вперед или прыжковыми упражнениями: “олений бег”, со скамейкой

	<i>Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук</i> 1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний. 2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный. 3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз	2	(скамейка между ног, отталкивание двумя ногами). Удар по воротам: 1 г.о. 3–4 касанием с 7–8 м; 2 г.о, 3 касания с 10 м. Последние 4 попытки в каждом упражнении на максимальной скорости. Всего 14–15 ударов. Выигрывает команда, забившая больше голов (получает 2 призовых мяча в заключительном игровом упражнении).
--	--	---	--

	и потрясти кистями. Темп средний. Восстановление дыхания. Самомассаж.	30 с. 30 с.	
2.	Упражнение по закреплению полученных навыков и формированию индивидуальной ТТП.	8	Игра проводится 3–4 мячами (6:6 – 2 мяча, 7:7 – 3 мяча). Задача: забить мяч из-за “штрафной” (линия в 5 м от ворот) любым способом. Вместо вбрасывания с аута игрок может выполнить удар с боковой линии по неподвижному мячу. Размеры поля 30 x 25 м. Расстояние между воротами 5 м. Ворота 1,5 x 0,7 м (или хоккейные). Выигрывает команда, забившая больше мячей, с учетом результатов предыдущих упражнений.
Заключительная часть, 5 мин. 1. 2.	Удар по воротам после ведения и приема мяча. Подведение итогов занятия.	3 2	Проигравшие, в зависимости от счета игры, выполняют физические упражнения и помогают тренеру в сборе инвентаря.