

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

Конспект занятия № 3

Обучение ударным действиям головой средней частью лба

составил и провел
педагог дополнительного образования
Ю.А.Корденков

дата проведения 08.04.2017 г.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Воспитание общих и специальных скоростно-силовых качеств.
2. Обучение ударным действиям головой средней частью лба.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

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

Инвентарь и оборудование: ворота 3 х 2 м, фишки (разметки) малые, мячи № 5, 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.	ОЗЗ	3	Характеристика ударов головой. Задачи и правила игры “Борьба за мяч”. Группу разделить на 2 команды.
	ОРУ	3	ОРУ – в 2 этапа: до подвижной игры – верхняя часть туловища 4 мин, в перерыве – нижняя часть 4 мин.
	Подвижная игра “Борьба за мяч” – ловля руками, передача ногами.	4	<i>Задача:</i> забить мяч головой разрешается ногами с лета выше уровня пояса; после приема, не опуская мяч на газон). <i>Выполнение:</i> Игра проводится 2-я мячами 4 мин без деления на защитников и нападающих. Общая игровая площадь 30 х 25 м. В штрафных – по футбольным правилам. Выигрывает команда, забившая больше мячей.
Основная часть, 27 мин. 1.	Упражнения по обучению ударным действиям головой и воспитанию скоростно- силовых качеств. <i>Подготовительная фаза-замах.</i>	5	<i>Задача:</i> удар головой в прыжке по подвесному мячу.
		2	Туловище и голова отклоняются назад, растягивая мышцы – антагонисты разгибателей туловища. Сильно сгибаются и

			колени.
	<i>Рабочая фаза- ударное движение и проводка.</i>	4	Резким движением от бёдер игрок подаёт вперёд верхнюю часть туловища и, резко разогнув шею, головой бьёт по мячу.
	<i>Завершающая фаза – принятие исходного положения для последующих действий.</i>	4	После удара и проводки мяча вес тела переносится на впереди стоящую ногу.
	<i>Физминутка на координацию движений и психологическую разгрузку.</i>	1	
	Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками		
	Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой – кончик носа.		
	<i>Физминутка «Капуста»</i>	1	
	Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором)		

	Мы капусту мнём-мнём, («мнут капусту») Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят») Мы капусту жмём-жмём (сгибание и разгибание кистей рук).		
2.	Упражнение по закреплению полученных навыков и формированию индивидуальной ТТП.	10	<i>Задача:</i> забить головой; ногами с лета выше уровня пояса; после приема, не опуская мяч на газон. <i>Выполнение:</i> Ворота 3 х 2 м перевернутые. Игра проводится по футбольным правилам 2-мя мячами, 2 тайма по 5 мин. по принципу “два двора”, на своей половине поля играет вратарь и защитники, на чужой – нападающие. Мячи засчитываются аналогично упражнению 2 П.Ч. В зоне “ловля руками, передача ногами” игрок может овладеть мячом только после передачи партнера в эту зону. Поощрять голы, забитые сложно координационными приемами. Выигрывает команда, забившая больше мячей, учитывая результат предыдущих упражнений.
	Восстановление дыхания.	30 с.	
	Самомассаж.	30 с.	
Заключительная часть, 3 мин.			
1.	Удар по воротам головой и ногами по боковому мячу.	2	
2.	Подведение итогов занятия.	1	

