

План-конспект тренировки по мини-футболу, проведенной в учебно-тренировочной группе НШ-3

Тема: Совершенствование ведения мяча в мини-футболе

Тренер-преподаватель: Топоров С.Ю.

Задачи урока:

- Ознакомление с комплексом ОРУ для футболистов
- Совершенствование техники ведения мяча
- Развитие быстроты, ловкости
- Воспитание внимательности, дисциплинированности.

Метод проведения: индивидуальный, поточный, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал СШ ЦПВВС «Олимп» п. Виноградный.

Инвентарь и оборудование: свисток, секундомер, футбольные мячи.

Время проведения: 90 минут.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	<ul style="list-style-type: none">• Построение• Сообщение задач• Инструктирование уч-ся по безопасности во время занятия.	3 мин.	
	1) Наличие спортивной формы и спортивной обуви на резиновой подошве/		
	2) Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.		
	3) На одежде не должно быть металлических крючков, пряжек, пуговиц.		
	4) У играющих не должно быть колец, медальонов, серёжек, очков.		

	5) Не нарушать дисциплину во время игры, не толкать в спину, не ставить подножки-знать и выполнять правила подвижной или спортивной игры.		
	6) Овладеть правильной техникой игр-заялг профилактики травм костно-связочного аппарата и мышц.		
	I. Бег:	10 мин.	Следить за правильной осанкой во время выполнения беговых упражнений, за движением рук и дыханием.
	Обычный бег с размахиваниями руками вперед.		
	То же, руки с крестно.		
	То же, правым и левым боком поочередно с захлестыванием голени.		Руки в сторону
	Бег с размахиванием ног внутрь-вперед с высоким подниманием бедра;		Руки в сторону
	Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь коснуться партнера рукой в голень.		
	II. Обучение технике ведения мяча.	10 мин.	
	1. Ведение мяча по прямой в медленном темпе. Развернувшись, они ведут мяч в обратном направлении, касаясь его внутренней частью подъема ноги.		При каждом шаге касаться внутренней частью подъема ноги.
	2. Ведение мяча по прямой в парах в медленном темпе, выполняя удары-толчки по мячу внутренней частью подъема ноги, после остановки мяча передавая друг другу.		То правой, то левой ногой.
	III. Подвижная игра «Гандбол»	10 мин.	Приобретение навыков передвижения по площадке.
	IV. Обучающая игра. Разделить класс на 2 команды, назначить капитанов, распределить игроков по площадке.	2 тайма по 15 минут	Выполнение обязанностей судей.

<p>Заключительная часть 10 мин.</p>	<p style="text-align: center;">Подведение итогов</p> <p>Построение. Упражнение на внимание. Обсуждение хода тренировки. Отметить плюсы и минусы занятия.</p>		<p>Домашнее задание:</p> <p>1.Пресс (и.п. лежа на спине) – 2 x 20 раз. 2.Упор лежа – упор присев – 2 x 15 раз. 3. Отжимания в упоре на руках - 2 x 20 раз.</p>