

План-конспект занятия группы начальной подготовки (НП-2)

Тема занятия:

«Техническая подготовка - техника игры с мячом»

Цель занятия: обучение удару внутренней стороной стопы.

Задачи:

- Объяснить, в каких случаях применяется удар внутренней стороной стопы, его преимущество и недостатки по сравнению с другими ударами
- Отработать методику движения игрока при ударе внутренней стороной стопы при ударе с места и с разбега
- Указать на имеющиеся ошибки, способы их устранения
- Закрепить изученный удар в упражнениях и игровых условиях

Тип урока: тренировка в спортивном зале

Формы и методы работы: игровая, объяснение, показ (целостный и расчлененный метод).

Инвентарь и оборудование: площадка в спортивном зале для мини-футбола с воротами 2х3 м и сетками, 4 переносных футбольных ворот 0,8х1,2 м, футбольные мячи № 5 (5-6 шт.), фишки и конусы.

Алгоритм действия:

- Построение группы, объяснение цели и задач тренировки;
- Разминка, подводящие упражнения;
- Объяснение, показ и изучение удара внутренней стороной стопы;

Дата проведения: 10.04.2016

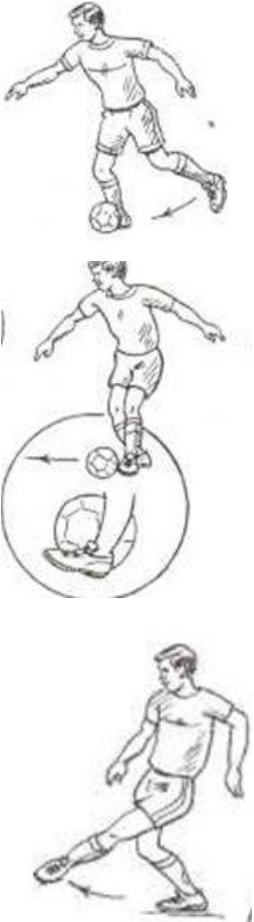
Возраст занимающихся: 9 – 11 лет

Продолжительность занятия: 90 минут

Используемая образовательная технология – командно-групповая технология.

Тренер – преподаватель -
Терешин Михаил Валерьевич
высшая категория

Частичные задачи	Содержание урока	Дозировка	Примечания
I.Подготовительная часть 25 мин			
Организация занимающихся	1.Построение, сообщение цели и задач тренировки	3 мин	Обратить внимание на внешний вид
Разминка	1.Ходьба по периметру спортивного зала (разнообразная)	4 мин	Руки на поясе
	2.Бег в медленном темпе	3 мин	Обращать внимание на правильное дыхание, легкость бега на носках, следить за осанкой
	3. Разминка	3 мин	Выполняется из положения стоя в шеренге, дистанция между занимающимися 2-3 м
	4. Беговые упражнения	4 мин	
	5.Эстафеты	8 мин	
II.Основная часть 55 минут			
Подводящие упражнения	1.Стоя на месте: игроки выполняют размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°. Затем это движение повторяется, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ногой вперед.	4 мин	Рука, противоположная бьющей ноге, в момент удара выносится вперед, другая отводится назад
	2.То же самое, но с разбега 2-3 шага	4 мин	То же самое
Изучение удара внутренней стороной стопы	1.Объяснение: в каких случаях применяется удар внутренней стороной стопы, его преимущества и недостатки по сравнению с другими ударами	3 мин	Удар внутренней стороной стопы часто используется в футболе как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для обстрела ворот с близкого расстояния. Достоинство этого удара - не в силе, а в

	<p>2. Показ: носок опорной ноги всегда должен совпадать с направлением предполагаемого движения мяча. Стопа согнутой в коленном суставе бьющей ноги перед ударом сильно разворачивается наружу и выносится вперед, ее голеностоп напряжен. При соприкосновении стопы с серединой мяча туловище игрока наклоняется над мячом. Произведя удар, бьющая нога продолжает движение за мячом. Это движение называется проводкой. Проводка распространяется на все виды ударов.</p>	<p>5 мин</p>	<p>надежности и точности.</p> <p>Обратить внимание на синхронную работу рук, ног, туловища, головы. Опорная нога должна ставиться на одной линии с мячом.</p>
<p>Упражнения для разучивания удара</p>	<p>1. Упражнение в парах. Каждая пара имеет мяч. Игроки в парах, встав в 3 м друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно отдать партнеру в ноги.</p> <p>2. Упражнение в 2-х колоннах. Колонны встают в 6-8 м друг против друга. Между ними ставятся переносные ворота шириной 120 см. Игроки, остановив мяч, передают его друг другу низом так, чтобы он проходил в ворота. Отдавший мяч перебегает в конец другой колонны. Затем упражнение выполняется в одно касание. Постепенно расстояние между колоннами увеличивается.</p>	<p>6-8 мин</p> <p>8-10 мин</p>	<p>Дать указание игрокам останавливать мяч под подошву</p> <p>Вариант: упражнение можно провести в виде соревнования: за каждый неточный удар игрокам начисляется по одному штрафному очку.</p>

	3.Разбор допущенных ошибок	3 мин	Указать способы устранения ошибок
Закрепление изученного удара в игровой форме	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра 5х5 человек (засчитываются голы, забитые только ударом внутренней стороной стопы) 2. Разбор ошибок, советы по устранению ошибок, ответы на вопросы. 3. Упражнения на закрепление изученного удара; 4. Игра 5х5 человек, 2 тайма по 8 минут (засчитываются голы, забитые только ударом внутренней стороной стопы); 5. Заминка, обмен мнениями по итогам выступления 4-х российских футбольных команд в 1-м туре Лиги чемпионов и Лиги Европы. 	16 мин	Дать указание игрокам отдавать друг другу мяч преимущественно изученным ударом
III. Заключительная часть 10 мин			
Заминка	1.Ходьба по кругу, на счет 1 – поднимание рук вверх через стороны, вдох; 2 – опускание рук, выдох.	3 мин	
	2. Упражнения на растяжку	5 мин	
	2.Подведение итогов занятия, домашнее задание	2 мин	