Конспект № 1

учебно-тренировочного занятия для кружка по физической культуре

Тренер:

Ассистент тренера:

Кол-во игроков:

Дата:

Время:

Место:

**Задачи:**

-обучать технике передачи мяча (внутренней ст.стопы)

- обучать групповой тактике

- Развивать быстроту

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | | |
| Время | Кол-во повторений | Пульсовая стоимость |
|  | 1. Технический комплекс:  -шаговое ведение  -перебором  -внутренняя внешняя  -шаговое ведение+передача  -перебором+передача  -внутренняя внешняя+передача  -передачи со сменой мест; | Задачи: растяжка нижней части тела, чувство мяча . Размер площадки 8м\*20м. В тройках, на тройку мяч. Все виды ведения мяча + передачи. Со сменой мест. | 10 мин. | 1 повторение | 140 уд |
| 2. Быстрота: | Задачи: развивать быстроту. Смена ритма. До полного восстановления. В две группы по 7 чел. Размер площадки 10м\*10м. | 10мин. | 5 повторений | 180уд. |
| 3.Венгерка:  -Отыграться подъёмом;  -отыграться внутренней стороной стопы;  -бедро + подъём;  -бедро + внутренняя сторона стопы;  -отыграться головой; | Задачи: обучать технике передачи мяча по воздуху. Размер площадки 5м\*20м. Кол- во игроков 14. Обращать внимание на силу и точность передачи. Положение корпуса и опорной ноги при передаче. | 20 мин. | 1 повторение | 140 уд |
| 4.Квадрат 5\*3;  -3 касания;  -2 касания; | Задачи: обучать групповой тактике. Кол-во игроков 8. Жёлтый нейтральный. Размер квадрата 15м\*20м. Больше переводов длинных передач. Открывание по длинной стороне квадрата. Нейтральные – центральные полузащитники. Они в отбор не выходят. | 20 мин. |  | 150 уд. |
| 5.Футбол 10+1\*10+1 | Размер площадки 50м\*40.Кол-во игроков 22.Свободная игра. | 15 мин. |  | 180 уд. |
| 6. Заминка.  -Гладкий бег.  -Стрейчинг.  C:\Users\User\Desktop\Документы 2002\Стрейчинг\Фото0037.jpgC:\Users\User\Desktop\Документы 2002\Стрейчинг\Фото0042.jpg | Цель: восстановление. Упражнения на гибкость. | 5 мин. |  |  |