

Управление по физической культуре и спорту администрации Кондинского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Районная
детско-юношеская спортивная школа»

Мультимедийная разработка
учебно-тренировочного занятия по мини-футболу
в учебно-тренировочной группе
второго года обучения
Возраст воспитанников 15 лет

Разработал:
Калигин Александр Николаевич
тренер-преподаватель

пгт Междуреченский, 2012 год

Тема занятия: Техника паса.

Цель: Совершенствование техники паса мяча.

Задачи:

- Отработка паса мяча внутренней стороной стопы.
- Отработка передачи мяча внутренней стороной стопы.
- Развитие быстроты, ловкости.
- Воспитание дисциплинированности.

Формы проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный

Инвентарь и оборудование: ноутбук, футбольные мячи, свисток, секундомер.

Длительность проведения: 90 минут.

Количество воспитанников: 14 человек.



Этапы (части) занятия:

1. Подготовительный
2. Основной
3. Заключительный

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Содержание	Задачи	Методы	Дозировка
✓ ✓ Построение, приветствие Сообщение цели и задач занятия	Организация и мотивация		3 минута
✓ Просмотр презентации по теме занятия	Теоретическая подготовка	ИКТ, рассказ, пояснение приёмов, вопросы, ответы на вопросы	15 минут
✓ Разминка - ходьба -бег -ОРУ -СФП а) Высокое поднимание бедра б) Захлест голени в) Челночный бег по линиям г) Приседание д) Растяжка (приложение фото 1)	Разогрев мышц, двигательная подготовка	Упражнения, показ, указания	12 минут

ОСНОВНОЙ ЭТАП

Содержание	Задачи	Методы	Дозировка
<p>Ведение мяча:</p> <p>✓ внутренней стороной стопы: правой, левой ногой; (приложение фото 3)</p> <p>✓ по прямой и меняя направления, не теряя контроль над мячом (приложение фото 2)</p>	<p>Отработка практических навыков</p>	<p>Упражнения, указания, показ, поощрение. Обратить внимание на ошибки. Проследить за правильностью выполнения элементов</p>	<p>15 минут</p>
<p>Передача мяча: внутренней стороной стопы</p>	<p>Отработка практических навыков</p>	<p>Упражнения, указания, показ, поощрение.</p>	<p>10 минут</p>
<p>Учебно-тренировочная двусторонняя игра (приложение фото 4)</p>	<p>Закрепление пройденного материала</p>	<p>Указания, поощрение.</p>	<p>20 минут</p>

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Содержание	Задачи	Методы	Дозировка
✓ Легкий бег, упражнения на восстановление дыхания.	Восстановление	Упражнения	5 минут
✓ Построение. ✓ Подведение итогов тренировки	Отметь основные ошибки при выполнении элементов.	Анализ, самоанализ.	10 минут

Самоанализ проведённого учебно-тренировочного занятия по мини-футболу.

Данное занятия проводилось согласно перспективному плану работы учебно-тренировочной группы второго года обучения.

Занятие проводилось в игровом зале 11 апреля 2012 года. На занятии присутствовало 14 воспитанников.

Занятие началось с построения и проверки присутствующих; сообщения темы и цели занятия.

Целью первой (подготовительной) части явилась постепенная под-

готовка игроков к основной части тренировки. После построения воспитанникам был предложен просмотр видеофрагмента тренировочного занятия по отработке техники ведения мяча. После просмотра был произведён разбор видеофрагмента с целью закрепления теоретических знаний воспитанников.

Далее были проведены разминочные упражнения, такие, как бег, упражнения на гибкость, координацию и т.д., простые упражнения с мячом (с низкой физической и психологической нагрузкой), затем упражнения, требующие большей концентрации и физических усилий.

Упражнения подготавливали все группы мышц и связок к основной части занятия. Время разминки 12 мин.

Вторая основная часть занятия проходила с высокой моторной плотностью (90%). Различный подбор упражнений поддерживал эмоциональный интерес у занимающихся и вызывал полную отдачу сил и внимания во время выполнения заданий.

Время основной части занятия 45 мин.

Заключительная фаза занятия помогла снизить нагрузку до минимума. В конце сделал замечания по ходу занятия, дал оценку каждому занимающемуся, попросил воспитанников провести краткий самоанализ.

Время заключительной части занятия 15 мин.

В ходе занятия применял методы и приёмы соответствующие возрасту и уровню подготовки занимающихся, проводил необходимую индивидуальную работу.

Вывод: Все поставленные цели и задачи выполнены. Этапы занятия выполнены в полном объёме. Проведено занятие на высоком уровне: грамотно, чётко, организовано.

ПРИЛОЖЕНИ Я



фото 1

фото 2





фото 3



фото 4