

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