

# **Тема учебно-тренировочного занятия:**

## **Техника удара по мячу**

*Цель : формировать навык удара по мячу*

*Задачи:*

- 1. Учить технически правильно наносить удары по мячу.*
- 2. Закреплять технику удара по мячу различными частями стопы.*
- 3. Развивать координацию движения, быстроту реакции, воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, целеустремленность.*
- 4. Укреплять опорно-двигательный аппарат, содействовать всестороннему гармоничному развитию организма занимающихся.*

# Структура занятия

- **Вводная часть**

*Задача: организация занимающихся, создание благоприятных условий для подготовки организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части*

- **Основная часть**

*Задача: решение основных и частных задач учебно-тренировочного занятия*

- **Заключительная часть**

*Задача: уменьшение нагрузки, восстановление организма занимающихся, подведение итогов учебно-тренировочного занятия*

План занятия:

1. Построение , проверка личного состава учащихся и готовность учащихся(их самочувствие, наличие сменной одежды) к занятиям.
2. Ведение мяча в тройках-5 минут.  
вести мяч по кругу, передавая партнерам. Стараться видеть не только партнеров , но и все поле и других футболистов , перемещающихся по полю. Подготавливаем организм к работе.
3. Разминка -5 минут  
Проводит один из учащихся
4. Беговые упражнения.-5 минут(в парах)
5. Игра в квадрат.-10 минут
6. Удары по воротам с ходу-20 минут.
7. Перерыв 15 минут (принятия воды, личная гигиена, исправление ошибок и подготовка поля к игре в футбол).
8. **продолжение занятий.** Продолжение ударов по воротам с места.-15 минут
9. Игра в футбол(командами по уровню своей подготовленности).-30 минут
10. Подведение итогов занятия(подготовка организма к спокойному состоянию), личная гигиена , индивидуальная беседа.

# *Вводная часть*

- *организация занимающихся*
- *создание благоприятных условий для подготовки организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части*



# разминка



# Основная часть

*решение основных и частных задач учебно-тренировочного занятия*

*1. Учить технически правильно наносить удары по мячу.*



# Основная часть

*решение основных и частных задач учебно-тренировочного занятия*

**2. Закреплять технику удара по мячу различными частями стопы.**



# Закреплять технику удара по мячу различными частями стопы

Удары по воротам с места



Удары по воротам с ходу



Удары с внутренней стороны стопы



# Закреплять технику удара по мячу различными частями стопы

Удары  
«щечкой»



Удары внешней стороной  
стопы



# Закреплять технику удара по мячу различными частями стопы

Удар с носка



Удар с подъема



# *Закреплять технику удара по мячу различными частями стопы*

*Удары с лета*



*Удар с полулета*



# Основная часть

*решение основных и частных задач учебно-тренировочного занятия*



# *Заключительная часть-5'*

*уменьшение нагрузки, восстановление организма занимающихся,  
подведение итогов учебно-тренировочного занятия*

Самоанализ занятия:

за время обучения занятия учащиеся ознакомились и научились правильно наносить удары по мячу , развили чувство мяча через комплекс упражнений и воспитали силу воли для освоения техники правильно наносить удары по мячу . Для лучшего усвоения материала применялся комплекс упражнений ,а так же и с усложнениями (тяжелый мячик-индивидуально, фишки и другой спорт инвентарь). В ходе занятия ,индивидуально, корректировалось правильность выполнения упражнений, техника правильно наносить удары по мячу . Для закрепления материала каждому индивидуально предложено бить по мячу ежедневно (затем сравниваем качественные показатели каждого и проводим соревнования), просмотреть видео материал в интернете «удары по мячу ». Удары по мячу развивают силу воли, упорство и много других физических качеств в освоение этого технически сложного элемента. Прогресс освоения этого элемента происходит при каждодневной тренировке. Ход занятия показал, что не всем учащимся давалось легко осваивать технику ударов по мячу. Это зависит от физических качеств тренирующихся. В силу их возрастных особенностей у них еще слабо развито чувство мяча, сила, техника владения ,как правой ,так и левой ногой. Но некоторые обучающиеся футболисты довольно правильно и хорошо освоили начальные элементы техники ударов по мячу, в связи с тем, что они уже раньше умели или изучали самостоятельно эти упражнения.

Можно сказать, что эти упражнения нравятся учащимся, и они с удовольствием его изучают и осваивают

# Спасибо за внимание!

Самоанализ занятия:

за время обучения занятия учащиеся ознакомились и научились правильно наносить удары по мячу , развили чувство мяча через комплекс упражнений и воспитали силу воли для освоения техники правильно наносить удары по мячу . Для лучшего усвоения материала применялся комплекс упражнений ,а так же и с усложнениями (тяжелый мячик-индивидуально, фишки и другой спорт инвентарь). В ходе занятия ,индивидуально, корректировалось правильность выполнения упражнений, техника правильно наносить удары по мячу . Для закрепления материала каждому индивидуально предложено бить по мячу ежедневно (затем сравниваем качественные показатели каждого и проводим соревнования), просмотреть видео материал в интернете «удары по мячу ». Удары по мячу развивают силу воли, упорство и много других физических качеств в освоение этого технически сложного элемента. Прогресс освоения этого элемента происходит при каждодневной тренировке. Ход занятия показал, что не всем учащимся давалось легко осваивать технику ударов по мячу. Это зависит от физических качеств тренирующихся. В силу их возрастных особенностей у них еще слабо развито чувство мяча, сила, техника владения ,как правой ,так и левой ногой. Но некоторые обучающиеся футболисты довольно правильно и хорошо освоили начальные элементы техники ударов по мячу, в связи с тем, что они уже раньше умели или изучали самостоятельно эти упражнения.

Можно сказать, что эти упражнения нравятся учащимся, и они с удовольствием его изучают и осваивают

# Спасибо за внимание!

**Спасибо за внимание!**