

Методическое занятие педагога доп.обр. Безумова Н.А.

Тема

КООРДИНАЦИЯ СПОРТСМЕНА

Цель :РАЗВИТЬ КООРДИНАЦИЮ ФУТБОЛИСТА.

Задачи:

- 1.Научить учащихся проходить координационную лесенку.
- 2.Развить координационные способности.
- 3.Воспитать трудолюбивого спортсмена , для освоения координационных упражнений

План занятия:

1.Построение ,проверка личного состава учащихся и готовность учащихся(их самочувствие) к занятиям.

2.Ведение мяча в парах5 минут.

Ровно спокойно вести мяч подымая голову и контролируя его. Стараться спину держать ровно, головой крутить и смотреть по сторонам, видя поле и партнера. Подготавливаем организм к работе.

3.Разминка -5 минут

Упр. начиная с гальностопов ноги и заканчивая головой

4.Беговые упражнения.-5 минут

5.Перепас с партнером.-5минут

6.Прохождение координационной лесенки(различные упражнения.

7.Перерыв 15минут(принятия воды в умеренном количестве, личная гигиена, исправление ошибок и подготовка поля к игре в футбол).

8.**продолжение занятий.** Прохождение координационной лесенки.-15минут

9. Игра в футбол.-30минут

10. Подведение итогов занятия(подготовка организма к спокойному состоянию),личная гигиена ,индивидуальная беседа

КООРДИНАЦИЯ СПОРТСМЕНА

Цель :РАЗВИТЬ КООРДИНАЦИЮ ФУТБОЛИСТА.





Задачи:

1. Научить учащихся проходить координационную лесенку.

2. Развить координационные способности.



3. Воспитать трудолюбивого спортсмена , для освоения координационных упражнений



Упр. начинаая с гальноостопов НОГИ



Упр.переступая каждой ногой в ячейку



Упр.перешагивая через несколько ячеек подымая колено



Упр.на сведение и разведение ног



Упр. передвижение боком



Упр. Прыг-скок



Упр. подпрыгивание (подтягивая колени к грудям) в каждую ячейку



Самоанализ занятия:

за время обучения занятия учащиеся ознакомились и научились правильно выполнять различные координационные упражнения, развили такта через комплекс упражнений и воспитали силу воли для освоения координационных упражнений. Для лучшего усвоения материала применялся комплекс упражнений ,а так же и с усложнениями(новые упражнения). В ходе занятия ,индивидуально, корректировалось правильность выполнения упражнений, техника жонглирования. Для закрепления материала каждому индивидуально предложено жонглировать мячом ежедневно (затем сравниваем количественные показатели каждого и проводим соревнования по жонглированию), посмотреть видео материал в интернете «координационная лесенка». Координационная лесенка развивает ловкость, внимание, силу воли, упорство и много других физических качеств. Прогресс освоения этих элементаов происходит при каждодневной тренировке. Ход занятия показал, что не всем учащимся давалось легко осваивать технически сложных упражнений .Это зависит от физических качеств тренирующихся. В силу их возрастных особенностей у них еще слабо развито координация, чувство ритма. Но некоторые обучающиеся футболисты довольно правильно и хорошо освоили начальные элементы, в связи с тем, что они уже раньше умели или изучали самостоятельно эти упражнения.

Можно сказать, что эти упражнения нравиться учащимся, и они с удовольствием их изучают и осваивают.

Спасибо за внимание!