

	<p>влево; – перебрасывание мяча с руки на руку; – подбросить мяч из-за спины двумя руками и поймать впереди.</p> <p>6. Ведение мяча: – правой, левой рукой; – спиной вперед; – правым боком левой рукой; – левым боком правой рукой</p> <p>7. Ускорение: подбросить мяч вверх–вперед, выполнить ускорение и поймать мяч.</p> <p>8. Перестроение в 2 шеренги.</p>		<p>упасть на пол</p> <p>Ведение выполнять по периметру в/б площадки. Не хлопать кистью по мячу, мяч толкать вниз Вести мяч без зрительного контроля Выполнять по сигналу Не давать ему упасть на пол</p>
<p>Основная (25 мин.)</p>	<p><u>I. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.</u></p> <p>Упражнения в шеренгах по двое:</p> <p>а) передача мяча от груди с отскоком о пол; б) передача мяча по высокой траектории полета; в) передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку; г) то же что и в пункте в), но передача мяча по высокой траектории полета; д) обводка – первый игрок ведет мяч вокруг своего партнера защищая своим корпусом, продолжая движения ведения мяча; передача мяча второму игроку.</p> <p><u>II. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.</u></p> <p>1. Перестроение в 2 колонны (встать за лицевой линией). 2. Передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу, подбор.</p>	<p>3–5 раз 3–5 раз 3–5 раз</p> <p>3–5 раз</p> <p>3–5 раз</p> <p>2–4 раза</p> <p>2–4 раза</p> <p>2–4 раза</p> <p>3–5 раз</p> <p>5 мин.</p>	<p>Амортизировать движение рук и ног при ловле Ловить мяч в прыжке вытянув руки Выполнить передачу мяча в шаге, после ведения Ловить мяч, двигаясь на встречу; мяч встречать как можно дальше от себя. Ловить мяч в прыжке над головой, за голову руки не заводить Выполнять действия защитника Быть внимательнее</p> <p>Не допускать пробежек При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке . Завершая движ. толкнуться вверх, несколько назад</p>

	<p>3. Ведение 2 шага, передача мяча под 35° на ускорение, прорыв; бросок по кольцу.</p> <p>4. Ведение: – передача в прыжке с поворотом на 360°; – ловля в прыжке – 2 шага бросок по кольцу (юноши)</p> <p>5. Перестроение в 2 отделения: первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца, второй и третий игроки открываются, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу.</p> <p><u>III. Совершенствование игровых способностей в учебной игре “Баскетбол”.</u></p>		<p>второй шаг выполнять в безопорном положении. Передачу выполнить по высокой траектории Ловить мяч в прыжке Выполнить прицеливание перед броском Юноши – перед правым щитом, девушки – перед левым. Бросающий идет на подбор, переходит на передачу, пасующий на бросок.</p> <p>Мальчики играют между собой, девочки также.</p>
<p>Заключительная (10–12 мин.)</p>	<p>1. Построение, подведение итогов урока.</p> <p>2. Выставление оценок лучшим ученикам за урок</p> <p>3. Домашнее задание: а) отжимания; б) прыжки из приседа в присед</p> <p>4. Прощание</p>	<p>5 мин.</p> <p>10–15 раз 20–25 раз</p>	<p>“Становись! Равняйся! Смирно!”</p> <p>“Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!”</p>

План-конспект урока по баскетболу в 8-м классе. Тема: "Совершенствование ведения мяча и передач в движении"

Образовательные задачи:

1. Продолжать учить технике передачи мяча на месте и в движении
2. Совершенствовать игру в баскетбол, с отработкой всех навыков и приёмов, изученных ранее.

Оздоровительные задачи:

1. Воспитывать двигательные качества, координацию, силу.
2. Развивать силовую выносливость для основных групп мышц при выполнении обще развивающих упражнений

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать взаимопонимание учащихся.
2. Воспитывать внимание.
3. Воспитывать чувство последовательности.
4. Воспитывать командный дух и соперничество.

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки майки разных цветов.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<p>Подготовительная часть</p> <p>1. Построение. Сообщение задач урока.</p> <p>2. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег по кругу - бег приставными шагами (правым и левым) - бег спиной вперед - бег по переменной с поворотами - восстановление дыхания <p>3. Общие развивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. П. - о. с. руки на поясе, наклоны головы <p>1 - вперёд, 2- назад, 3 - влево, 4 - вправо.</p>	<p>30**</p> <p>7*</p> <p>5. 30*</p>	<p>Построение, определить кто выполняет разминку на оценку . Указать зачётные элементы во время урока.</p> <p>Ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражнений</p> <p>Резкие движения не допускать</p> <p>Поочерёдное выполнение</p> <p>Повороты поочерёдные то вправо, то влево</p> <p>Чётко в стороны по оси</p> <p>Ноги в коленных суставах не сгибать</p> <p>Во время приседаний стопы от пола не отрывать</p>

2.	2. И. П. - о. с. руки на поясе, круговые вращения головой, 1-4 вправо, 1-4 влево.	5*	Мальчики по 15 раз Девочки по 12 раз Выполняется вокруг себя
	3. И. П. -о. с, руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах 1-2 рывки руками 3-4 поворот вправо с отведением прямых рук в стороны 1-2 рывки руками перед грудью 3-4 –поворот влево и т. д.	12*	по часовой и против часовой стрелки подбрасывание мяча чётко над собой, быть предельно внимательными
	4. И. П. -о. с. руки за головой в замок 1-2- наклон туловища вправо, 3-4 – наклон туловища влево.	2*	при ловле мяча при потере мяча – упражнение выполняется сначала
	5. И. П. -о. с. -руки в замок перед собой 1-2 наклон вперед к правой ноге, 3-4- наклон к левой ноге,	1*	выполняется ведение мяча змейкой и от стойки выполняется два шага бросок
	6. И. П. -о. с. ноги в широкой стойке, кисти рук в замок 1-наклон к левому носку 2- к правому носку 3-вперёд 4- И. П.	5*	класс разбивается на группы и выполняют задание учителя расстояние от стены 3-4 метра
	7. И. П. -о. с. руки в замок за головой, 15-приседаний 12-приседаний	5*	Передача выполняется в движении, приставными шагами Второе повторение выполняется бегом и на 4-5 передач
	Специально-силовые упражнения: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Упражнение на укрепление мышц брюшного	1*	Игра в баскетбол, разделить учащихся на группы по 3-5 человек.

3	<p>пресса</p> <p>Основная часть</p> <p>1. Жонглирование мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> -передача мяча вокруг себя -подбрасывание мяча над собой, чередуя подброс и ловлю мяча -поочерёдное перебрасывание мяча через правое и левое плечо - повороты вокруг себя на 360 с подбрасыванием мяча -приседание, после подбрасывания мяча -восьмерка на полу, прокатка мяча вокруг ног - восьмерка, на весу, -восьмерка с ведением -цепочка, на весу <p>2. Индивидуальная работа с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ведение мяча в движении – бросок с двух шагов -ведение мяча с уменьшением расстояния и усложнением броска <p>3. Работа в тройках:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ведение мяча до кольца, бросок после двух шагов -ведение мяча, остановка прыжком, бросок в прыжке <p>4. Работа в парах у стены:</p> <ul style="list-style-type: none"> -передача мяча двумя руками от груди (из-за головы, одной рукой плеча) в стену и ловля его партнёром, стоящим сзади. Первый выполнив передачу, бежит за спину второго, который ловит отскочивший от стены мяч и повторяет действия первого и т. д. Расстояние до стены 3-4 м. -передача мяча в движении, стоя к друг другу лицом, работаем на всё поле(в три передачи) - передачи мяча в движении с выполнением 		
---	---	--	--

	<p>броска в кольцо по очереди.</p> <p>5. Учебная игра</p> <p>Построение . Сообщение итогов урока . Сообщение оценок за урок .</p>		
--	---	--	--

Упражнения с баскетбольными мячами, игра в стритбол

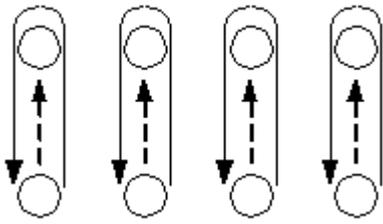
Задачи урока:

- Совершенствование ловли и передач мяча, ведения мяча, броска в движении с двойного шага.
- Развитие “чувства мяча”, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений.
- Воспитание коллективизма, взаимопомощи, уважения к соперникам в игре, сознательного отношения к своему здоровью.

Инвентарь: баскетбольные мячи по количеству учеников в классе.

ХОД УРОКА

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
I. Вводная часть (10–12 мин.)		
1. Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока.	2 минуты	Спина ровная, смотреть вперед.
2. Ходьба на носочках, на пяточках, на внешних и внутренних сводах стопы.	150 м	Бежать легко. Следить за работой рук и ног. Это упражнение можно начинать с четырех шагов, а потом дойти до восьми. Идти с высоко поднятой головой, плечи развернуть.
3. Равномерный бег		
4. Дыхательное упражнение на ходу <ul style="list-style-type: none"> ○ 1–8 шагов – плавный вдох ○ 1–8 шагов – выдох порциями. 	6–8 раз	Обратить внимание на осанку, точное положение рук и ног. Спину держать прямо. Правая нога вперед – поворот направо, левая – поворот налево. Руки за головой, спину держать прямо. Работают дети в парах, после первого упражнения, возвращаются вдоль стены, образуются две колонны с постоянными парами.
5. Общеразвивающие упражнения в движении в колонне: <ul style="list-style-type: none"> ○ Руки в “замок” – движение кистями. ○ Сжимание и разжимание кистей рук в различных положениях рук: вперед, вверх, в стороны. ○ Ходьба, руки к плечам. ○ 1–4 – на каждый шаг круговые вращения плечами вперед. ○ 5–8 – то же, вращения плечами назад. ○ Рывки руками. Одна рука внизу, другая сверху, чередуя выполнять рывки. ○ Согнутые руки перед собой, на каждый шаг повороты направо, налево поочередно. ○ Наклоны вперед. На каждый шаг – наклон вперед. ○ Выпад. На каждый шаг выполнить выпад. 	6 раз	
	6–8 раз	
	6–8 раз	
	6–8 раз	
	6 раз	
	6 раз	
	4 минуты	
6. Перемещение приставными шагами: два левым боком, два правым боком;		
7. Специальные беговые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ○ высокое поднимание бедра; 		

<p>3. Игра в баскетбол 1*1</p> <p>2. <u>Выполнение двойного шага</u> по 4–5 человек на один щит (в зависимости от количества щитов в зале)</p> <p>3. <u>Игра стритбол 3*3</u></p>	<p>3 минуты</p> <p>5–6 минут</p>	 <p>Пальцы широко расставлены и образуют купол. Мяч следует толкать, а не ударять по нему.</p> <p>Корзину атакуем под углом в 45 градусов.</p> <p>Мальчики играют с мальчиками, девочки с девочками. Формировать равные команды с учетом физической подготовленности детей. Обучение “азбуки” баскетбола, стритбола. Объяснение по ходу игры основных нарушений.</p>
<p>III. Заключительная часть</p> <p>1. Подведение итогов урока</p> <p>2. Домашнее задание: выполнение упражнений гимнастики для глаз, приседания на одной ноге “пистолет” по 10 раз на каждой ноге и отжимания по 10–15 раз ежедневно.</p> <p>3. Организованный уход.</p>	<p>2–3 мин.</p>	<p>Оценить активность детей в игре, использование двойного шага в игре, точность передач, технически грамотное ведение мяча в игре.</p>

Конспект урока по физической культуре. 11-й класс (юноши). Спортивные игры (баскетбол)

Тема урока: тактическое взаимодействие игроков в нападении и защите.

Задачи урока:

- совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и зонной защите;
- развивать игровую выносливость и быстроту двигательной реакции;
- воспитывать психологическую устойчивость (противостояние утомлению, психологическому напряжению).

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мячи баскетбольные, секундомер, протокол.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
Вводно-подготовительная часть 7-8 мин.	1. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.	1-1,5 мин.	
	2. Разминка. Упражнения в парах:		
	<ul style="list-style-type: none"> • подвижная игра (п.и.) "Салки в парах". 	40 сек.	Игроки должны перемещаться с изменением направления и скорости. Разрешается выполнять остановки.
	<ul style="list-style-type: none"> • п.и. "Салки в парах" спиной вперед. 	40 сек.	Игроки должны перемещаться с изменением направления и скорости только спиной вперед.
	<ul style="list-style-type: none"> • п.и. "Салки в парах" приставными прыжками. 	40 сек.	Игроки должны перемещаться в низкой стойке только приставными прыжками правым или левым боком.
	Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки (см. Приложение , рисунок 1). Расстояние между шеренгами 1,5-2 м. Игроки обеих шеренг выполняют прыжки на месте с поворотом на 180°. По сигналу игроки обеих шеренг выполняют ускорение вперед. Игроки 2-ой шеренги должны осалить игроков 1-ой шеренги. В исходное положение игроки возвращаются шагом. Смена шеренг.	2 раза	Во избежании столкновений игроки должны выполнять ускорение по прямой.
Вводно-подготовительная часть 7-8 мин.	Построение в 2 шеренги у лицевой линии баскетбольной площадки. Расстояние между шеренгами 1,5-2 м. Игроки обеих шеренг выполняют прыжки вверх - колени к груди. По сигналу игроки обеих шеренг выполняют	2 раза	Во время выполнения прыжков расстояние между игроками должно оставаться исходным. Во избежании столкновений игроки должны выполнять ускорение по прямой.

	<p>тройка нападающих играет против двойки защитников (действия 3х2).</p> <p>Упражнения в заслонах. Действия 3х3 с применением комбинации “треугольник”, “тройка”. Игроки разбиваются на группы, как указано на рисунке 4 (см. Приложение).</p> <p>Учебная игра 4х4 в трех командах. Команды располагаются на площадке, как указано на рисунке 6 (см. Приложение).</p> <p>Учебно-тренировочная игра 5 х 5. Взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе “передал – выходи” или, применяя заслоны. Зонная защита: одна команда (3:2), а другая (1:3:1). См. Приложение, рисунок 8.</p>	<p>12-15 мин.</p>	<p>комбинаций, произвести новую атаку (см. Приложение, рисунок 5).</p> <p>Если нападающая команда реализовала атаку удачным броском, то она атакует противоположную команду. Если защищающаяся команда перехватила мяч, то она выполняет атаку на противоположную команду. Команда нападения остается в защите. Возможны варианты, представленные на рисунке 7 Приложения.</p> <p>Определить составы команд. Определить игровые функции: центровые, разыгрывающие, а так же местоположения игроков в зонной защите.</p>
<p>Заключительная часть 2-3 мин.</p>	<p>Построение. Разбор игры.</p>	<p>2-3 мин.</p>	<p>Отметить групповые действия в нападении и защите, а так же действия отдельных игроков. Разобрать тактические ошибки. Обратит внимание отдельных игроков на их “слабые места” (физическая, техническая подготовка)</p>

Конспект урока "Путешествие в страну Баскетболия"

Задачи:

- Совершенствовать передачу и ловлю мяча.
- Выполнить ведение мяча правой и левой рукой.
- Уметь выполнять броски по кольцу после ведения.
- Развивать точную передачу друг другу.
- Развивать интерес к технике ведения мяча, координацию движений.
- Вызвать интерес к точному выполнению технических приемов.
- Развивать умение водить мяч без зрительного контроля, способствовать развитию ловкости, координации.
- Воспитывать смелость, волю, стремление к физическому самоконтролю.

Оборудование: мячи резиновые большие, мячи баскетбольные, дуги, свисток, грибочки, плакаты, шары надувные, красный, зеленый кружочки.

ХОД УРОКА

I. Подготовительная часть 13 – 14 мин.

1. Построение, приветствие, сообщение задач урока 30 сек.

2. Построение в одну шеренгу. Пятки вместе, носки врозь, живот подтянут, плечи расправлены, руки опущены вдоль туловища.

Да здравствуют смелость, азарт, быстрота,
Да здравствуют вежливость и доброта,
Да здравствуют добрые лица –
И пусть тот, кто злится, – стыдится! (15 сек.).

3. Сообщить учащимся, что урок у нас сегодня необычный, мы сделаем путешествие в страну "Баскетболия", где мы будем учиться передавать и ловить мяч, выполнять ведение мяча, а также выполнять броски мяча. Но, чтобы добраться до этой страны надо дойти до города "Дружбы".

4. Команда: "Направо!"

5. Прохождение препятствий:

- шагом (1 круг),
- в темпе (1 круг),
- бегом (2–3 круга).

Необходимо обговаривать возможные нарушения:

1. показ и одновременно объяснение учителем,
2. нельзя обгонять,
3. нельзя срезать дистанцию,
4. нельзя выходить из строя.

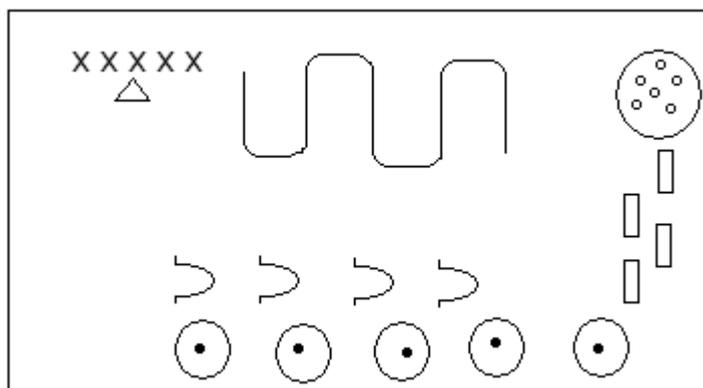


Рисунок 1. Схема выполнения задания.

- X – ученик,
- △ – учитель,
- ∩ – дуга,
- ▭ – прохождение болота,
- – обруч,
- ◻◻ – прохождение “змейкой”,
- – резиновый мяч,
- – баскетбольный мяч.

6. Перестроение в колонну по четыре с большими резиновыми мячами.
7. По команде учителя учащийся берет мяч в правую руку. Спину держать прямо.
8. Сообщить о том, что мы вошли в город “Дружбы”. В этом городе надо подружиться со своим мячом.
9. Общеразвивающие упражнения с большими резиновыми мячами.

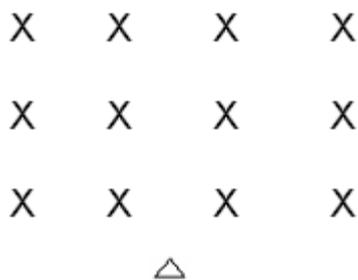


Рисунок 2. Схема выполнения задания.

1. И.п. – ст., мяч перед грудью (8–10 раз).

1. мяч вперед, одну ногу на носок.
2. мяч к груди, другую ногу на носок.

Спину держать прямо. Выполнять под счет.

2. И.п. – тоже самое.

1. выпад влево, руки в стороны, мяч в левой руке (6–8 раз).

2. и.п.

Руки в стороны выпрямлять, выпады выполнять небольшие.

3. И.п. – ст., мяч внизу (8–10 раз).

1. мяч вверх, прогнуться, левая нога на носок.
2. и.п.

Прогибаясь назад смотреть вверх.

4. И.п. ноги чуть шире плеч, мячверху (6–8 раз).

1. наклон вправо,
2. и.п.

Руки прямые, ноги поочередно сгибать, если наклон вправо, то сгибать левую ногу.

5. И.п. – широкая стойка, мяч перед грудью (8–10 раз).

1. мяч вперед, полуприсев.
2. и.п.

Спину держать прямо, при полуприсеве больше опора на пятки.

6. И.п. – средняя стойка, мяч у груди на вытянутых руках (8–10 раз).

1. наклон вперед, мяч положить у ног,
2. выпрямиться, руки опустить,
3. наклон, взять мяч,
4. и.п.

Колени не сгибать.

7. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу (6–8 раз).

1. подкинуть мяч вверх, опуститься в упор присев,
2. встать поймать мяч.

Стараться поймать мяч, зрительно следить за мячом.

8. И.п. – мяч на полу перед собой (6–8 раз).

1. подскоки на месте,
2. подскоки в движении.

Следить за движениями учителя. Развивать внимание.

9. И.п. – ст. ноги врозь (6–8 раз).

1. вдох,
2. выдох.

Вдох выполнять через нос, руки через стороны вверх, выдох через рот, руки опустить.

В заключении спросить: “Ну как подружались с мячом?”

Сообщить о том, что теперь надо дойти до города “Передавай”.

II. Основная часть 24 – 25 мин.

Город “Передавай”.

1. Объявить правила города (5–6 мин.).
2. Перестроение в колонну по два, затем в две шеренги.

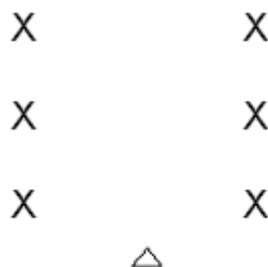


Рисунок 3. Схема выполнения задания.

1. Не толкаться, не спорить.
2. Без моего сигнала с мячом ничего не делать. Т.е. задание выполнять только по сигналу, а сигнал такой:
 - зеленый цвет, “ВЫПОЛНЯЙ!”
 - красный цвет, “ОСТАНОВИСЬ!”
3. Передача и ловля мяча в парах. Объяснение и показ одновременно. Ноги разноименно, мяч перед грудью.
4. Передачи:
 - от груди двумя руками (8–10 раз.),
 - за 30 сек. (1–2 раз.).



Рисунок 4. Передача мяча от груди двумя руками.

За 30 секунд кто больше сделает передач (чья пара).

5. Ловить мяч двумя руками.
 - из-за головы (5–6 раз.), ноги на ширине плеч, прогнуться назад.
 - от плеча:
 - правой рукой (5–6 раз),
 - левой рукой (5–6 раз).
6. Одна нога впереди, мяч в руке у плеча, при передаче туловище наклонить вперед.

7. Ловить мяч двумя руками.

Город “Друблинг” (7–8 мин.).

1. Сообщить, что до города “Друблинг” нам надо лететь на самолете. Поэтому надо закрыть глаза, руки поставить в стороны, включить музыку.

2. Учащимся закрыть глаза и представить, что они летят (1 мин.).

“Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Синий, красный, голубой –
Не угнаться за тобой.

3. Открыв глаза по сигналу, ребятам сообщить, что они в городе “Друблинг”, т.е. будут выполнять различные ведения.

4. Ведение мяча:

- стоя на коленях (1 мин.):
 - правой рукой,
 - левой рукой.

5. Одной рукой касаться пола, а другой выполнять ведение.

- из упора присев (2 мин.):
 - правой рукой,
 - левой рукой.

6. Выполнять по сигналу учителя. Следить за кистью, держать твердо.

- ведение с изменением высоты отскока (2 мин.):
 - правой рукой,
 - левой рукой.

7. Задание учителя:

- рука вверх – высокое ведение,
- рука опущена вниз – низкое ведение.

8. Развивать умение водить без зрительного контроля.

9. Объявить ученикам, что мы продолжаем свое путешествие по стране (хором) “Баскетболия”. И пойдём в город “Бросай-ка”.

10. Для этого выполним ведение в движении:

- правой рукой (2 круга),



Рисунок 5. Стойка при выполнении ведении мяча.

- левой рукой (2 круга).

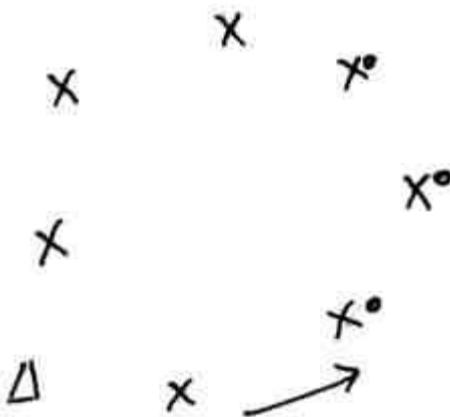


Рисунок 6. Схема выполнения задания.

11. Ведение выполнять по кругу с заданием:

- красный цвет, выполнять ведение на корточках;
- зеленый цвет, выполнять ведение стоя – шагом.

Город “Бросай-ка” (7–8 мин.).

1. Попросить учащихся встать в две шеренги как и в начале.

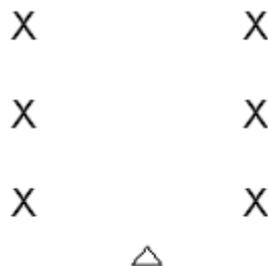


Рисунок 7. Схема выполнения задания.

Рисунок 10. Схема выполнения бросков в движении.

5. Эстафета (ведение, бросок в корзину).

6. Перестроить учащихся в две колонны.

1. Ведение вокруг "грибов";
2. ведение к кольцу;
3. ведение обратно;
4. передать другому.

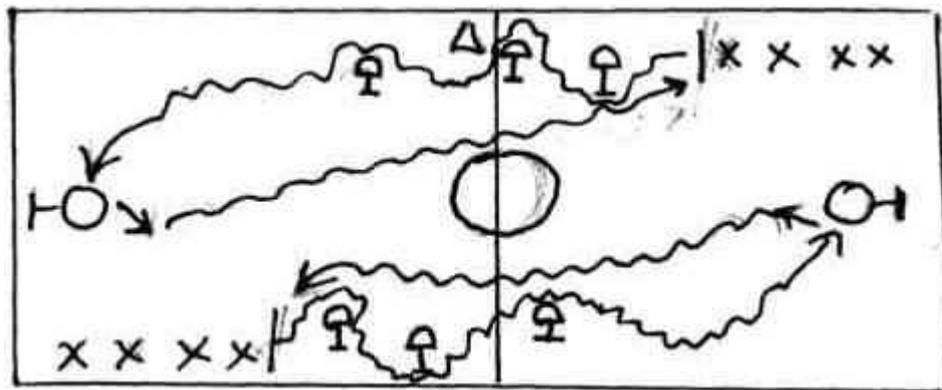


Рисунок 11. Схема выполнения эстафеты.

7. Подвести итоги.

III. Заключительная часть 6–7 мин.

– И в заключение нашего путешествия – игра "Замри".

1. Игра "Замри".

Игра игрой сменяется,
Кончается игра.
А дружба не кончается,
Ура! Ура! Ура!

Правила игры: выбираются двое ведущих по считалке. Начинать игру по сигналу учителя. По сигналу все учащиеся двигаются по залу с ведением мяча в рассыпную. Кого ведущие осаждают. Принимают исходную позу – ноги врозь, мяч над головой. Но если кто-то из ребят пролезет под ногами, то он его освободит. Выигрывает тот, кто ни разу не попался. Подвести итоги игры.

2. Построение в шеренгу.

3. Беседа о баскетбольном мяче.

4. Итог урока. Оценки.

5. Домашнее задание: выполнение утренней гимнастики.

Техника владения мячом

Задачи:

1. Совершенствование техники владения мячом «пас – приём».
2. Развитие быстроты координационных качеств.
3. Воспитание коллективизма и взаимовыручки.

Инвентарь: мячи, фишки.

Место проведения: спортзал

Части занятия	Содержание тренировки	Дозировка	Организационно методические указания
1 15 минут	<p><u>Разминка.</u></p> <p>1) Построение. Сообщение цели и задач занятий.</p> <p>2) Бег по кругу.</p> <p><u>Комплекс общеразвивающих упражнений.</u></p> <p>Повороты туловища</p> <p>Наклоны, упражнения на гибкость и пресс.</p> <p>Махи ногами вперёд-назад.</p> <p>- в сторону для мышц паха.</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Бег приставным шагом,</p> <p>- скрестным</p> <p>- прыжки вперёд в сторону с доскоком</p> <p>- с высоким подниманием бедра</p> <p>- с захлестом голени</p> <p>- прыжки вверх-вперёд</p> <p>- спиной вперёд</p> <p>- рывок с ходу</p>	<p>1 мин</p> <p>4 мин</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>1 круг.</p> <p>1 раз</p>	<p>Выдать майки.</p> <p>Темп средний, плечи расслаблены, руки в локтях согнуты.</p> <p>Ноги неподвижны, выполняется в парах, с мячом.</p> <p>Исходное положение сидя.</p> <p>Большая амплитуда.</p> <p>Руки на поясе.</p> <p>Держать равновесие</p> <p>Выполняем поперёк зала</p> <p>Добегаем по кругу до исходного положения</p>

Части занятия	Содержание тренировки	Дозировка	Организационно методические указания
---------------	-----------------------	-----------	--------------------------------------

2 20 минут	<u>Основная часть</u>	2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	Выполняем поперёк зала
	1) Передача мяча в парах. - внутренней стороной стопы - внешней стороной - в одно касание - в движении - вперёд-назад - с переводом в стороны		Добиться чёткости выполнения.
	2) Передача в парах, приём в движении.		Остановка разными способами.
	3) Короткая и прямая передача, длинная и диагональная		Вес тела перенести на носки.
	4) Передача, приём в четвёрках.		Перемещаться приставным шагом.
	5) Передача после обводки.		Выполнять в четвёрках после передачи перемещения игроков в парах.
	6) Передача- приём с разворотом.		Мяч получать под углом, прикрывая корпусом с последующим пасом.
	7) Передача с лёта левой, правой ногой.		Обратный пас после финта.
	8) Остановка грудью с последующей передачей с лёта.		Выполнять в движении.
	9) Передача мяча головой.		Упражнение выполнять из различных положений.
	10) Бег с мячом со сменой направления движения. Четыре колонны игроков расположены по четырем углам квадрата со стороной 20 метров, по сигналу ведут мяч в направлении противостоящей колонны, где мяча нет. Добежав до первого игрока противоположной колонны, ведущий мяч останавливает его, а сам бежит к колонне, расположенной по диагонали		
	<u>Рисунок 1</u>		

Части занятия	Содержание тренировки	Дозировка	Организационно методические указания
3 5 минут	Снижение нагрузки. Бег в медленном темпе. Подведение итогов занятий.	2 мин	Отметить лучших игроков.

Литература.

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.
2. Годик М.А. Контроль и управление нагрузками в футболе. - М.: ФиС, 1981
3. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. - Киев: Здоровье, 1985