**ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ № 18**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Место проведения спортзал. |
| Вид спорта «футбол» |  |
| Тема Техника игры |
| Задачи: 1.Продолжить обучение удары на точность партнеру, в ворота, на ход партнеру. |
|  2. Совершенствовать остановка мяча на месте и в движении. |
|  3.Развивать выносливость, координацию. |
| Оборудование Футбольные мячи, вешки, гимнастические маты. |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****зан-тия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | **Организационные, методические указания, примечание** |
| Вводная или подготовительная | Построение , сообщение задач.ХодьбаРавномерный бегОРУ без предметов Бег с изменением до 180 | 10,30462 | В одну шеренгу, проверить экипировку.По команде тренера «на пра-ВО!» «шагом Марш!».Комплекс упр№1 |
| Основная | Метод круговой тренировки.1. Ведение мяча с обводкой стоек и преодолением препятствий.2. Ведение мяча с различными скоростно-техническими задачами.3. Удары по воротам после преодоления препятствий.4. Челночный бег с ведением мяча в различных сочетаниях.5. Удары по воротам после ведения мяча на максимальной скорости.6 Жонглирование мяча головой, ногой произвольно и по заданию.7. Удары по воротам после ведения мяча вдоль штрафной площади.8. Ведение мяча с обводкой стоек различными способами левой и правой ногой.9. Остановка мяча ногой, головой, грудью.10. Выполнение штрафных и угловых ударов с целевыми задачами.Эстафеты футболиста и баскетболиста.Гонка мяча в колоннах | 2055 | Работа по станциям 2мин.Методичка №5Примерный вариант комплекса индивидуальной круговой тренировки |
|  Заключительная | . Кувырки и перекаты.Дом. задание: | 10,30 | Построение в одну шеренгу.Подъем туловища лежа на спине. |
|  | итого | 45 |  |