**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.  Ходьба  Равномерный бег  ОРУ без предметов  Бег с изменением до 180 | 1  0,30  4  6  2 | 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 | 20  5  5 | Работа по станциям 2мин.  Методичка №5  Примерный вариант комплекса индивидуальной круговой тренировки |
| Заключительная | . Кувырки и перекаты.  Дом. задание: | 1  0,30 | Построение в одну шеренгу.  Подъем туловища лежа на спине. |
|  | итого | 45 |  |