

Казанский Политехнический колледж

Занятие по физической
культуре на темы:
«Футбол. Освоение техники
владения мячом»
«Комплексное развитие
физических качеств»

Дата: 07.10.2024

Преподаватель :

Емельянов В.Н.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

1. Каждый игрок с мячом.

Удары правой и левой руками попеременно.



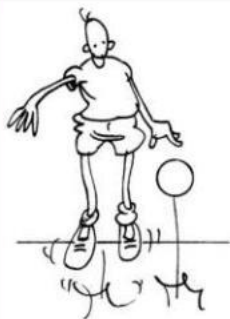
2. В движении игрок подкидывает мяч и ловит его без падения мяча.



3. На бегу игрок подкидывает мяч, делает оборот на 360°, ловит мяч, чтобы он не упал и продолжает движение



4. Игрок в прыжке бьет мячом о землю. Количество прыжков определяется тренером в соответствии с возрастными особенностями.



5. Подкинуть мяч, присесть и поймать его.



6. Жонглирование мяча разными бедрами

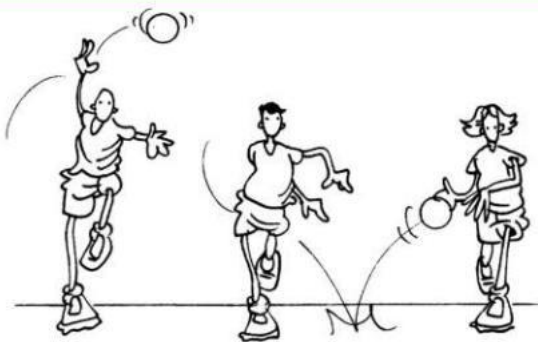


7. Соревнование. Кто больше сможет жонглировать мячом?



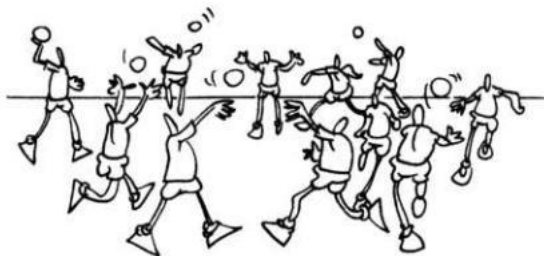
8. Вращение мяча по линии талии в движении. Темп бега задается тренером.





9. На бегу партнеры передают мяч друг другу одной и двумя руками.

10. Передаем мячи в движении и по команде убираем 2,3 или 4 мяча. Смотрим, у кого нет мяча.



11. Ведение мяча по земле рукой. Темп движения, расстояние ведения мяча определяется тренером.



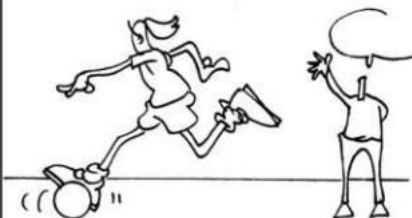
12. Ведение мяча в движении спиной (как раки). Темп движения, расстояние ведения мяча определяется тренером.



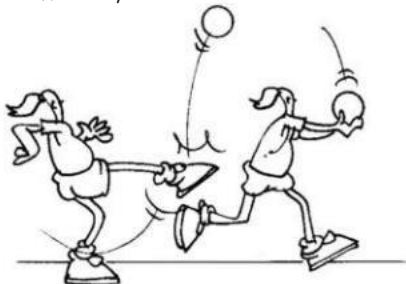
13. Ведение мяча. Темп движения, расстояние ведения мяча определяется тренером.



14. Ведение мяча по команде. Темп движения, расстояние ведения мяча определяется тренером.



15. Подкинуть мяч ногой
вверх и поймать его.
Мяч не должен упасть.



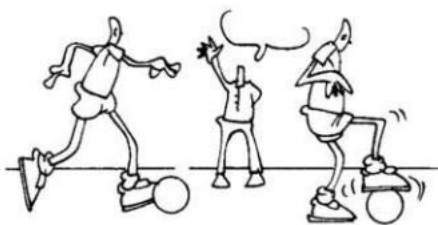
16. Жонглирование мяча
пальцами рук. Можно
в движении.



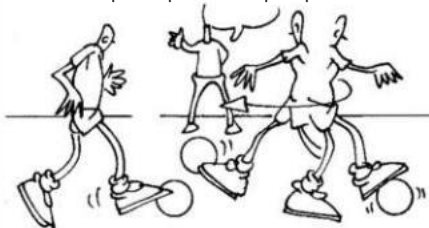
17. Ведение мяча. По команде сесть на мяч.
Количество раз определяет тренер.



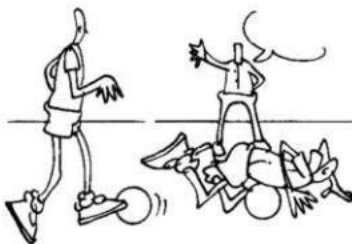
18. Ведение мяча. По команде наступить
на него. Количество раз определяет тренер.



19. Ведение мяча. По команде наступить
на него и поменять направление движения.
Количество раз определяет тренер.



20. Ведение мяча. По команде лечь на него
животом. Количество раз определяет тренер.



21. Ведение мяча вправо
и влево по команде.
Определяем способ
ведения мяча.



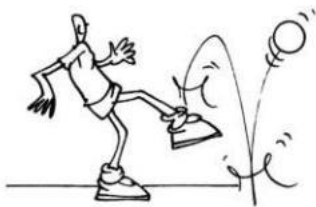
22. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.



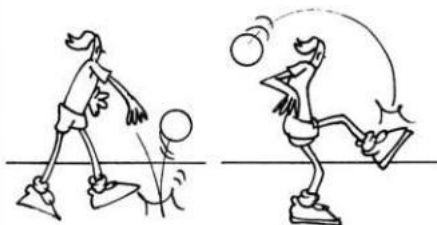
23. Удерживание мяча на голове.



24. Мяч делает одно касание о землю, игрок продолжает движение с подбивом мяча вверх.



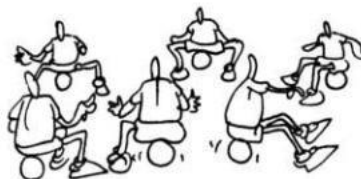
25. Удар о землю. Мяч подскакивает, игрок делает пас через себя.



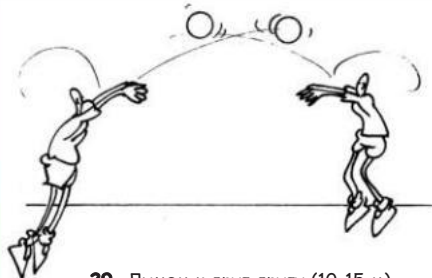
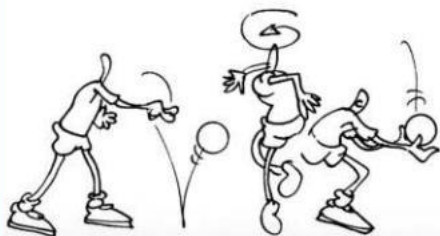
26. В движении перемещать мяч между ногами.
1. На каждый шаг.
2. На три шага.



27. Все сидят на мячах. По сигналу игроки отбирают мяч у соперников.

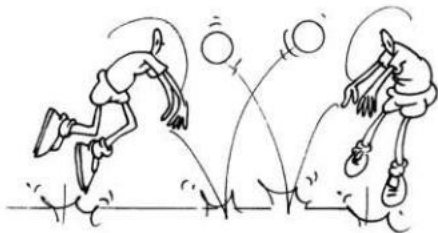


28. Рикошет мяча об землю. Успеть повернуться вокруг себя и поймать мяч.

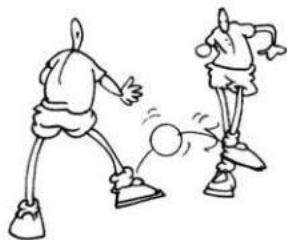


29. Лицом к друг другу (10-15 м). Вбрасывание мяча из-за головы.

30. Два мяча. В прыжке рикошетом передать мяч партнеру ударом о землю (пол и т.п.)



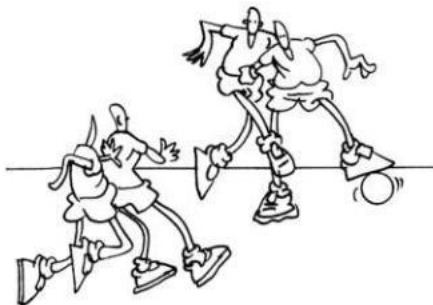
31. Лицом к друг другу. Передача мяча внутренней стороной стопы. Один раз мяч может удариться о землю.



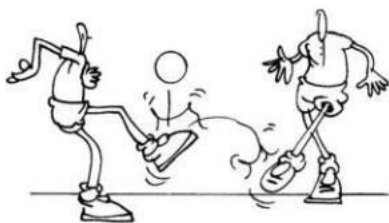
32. Единоборство. Один против одного.



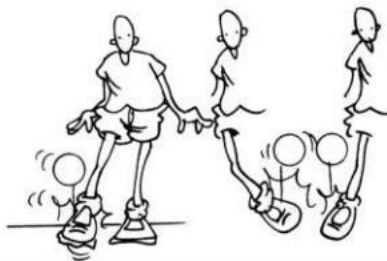
33. Взяться за руки. Игра в парах 2х2.



34. Взаимодействие в паре. Игрок передает мяч партнеру, и тот жонглирует мячом, пока его не остановят.



35. Жонглирование мячом внутренней и внешней стороной стопы.



36. Жонглирование мячом в положении сидя.



37. Взаимодействие в паре. На бегу отдавать пас друг другу.

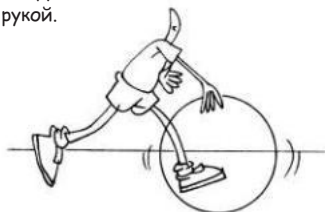


УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ

Приведенные примеры упражнений могут использоваться для совершенствования координационных способностей футболистов различного возраста. Вместе с тем, обручи, как спортивное оборудование, целесообразно использовать в тренировочных занятиях, направленных на развитие быстроты и скоростно-силовых способностей.

Применение обручей позволит тренеру разнообразить тренировочный процесс, сделать его более увлекательным для своих воспитанников.

- 1.** Ведение обруча левой и правой рукой.



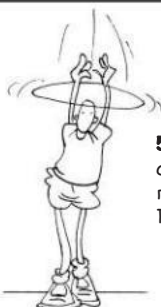
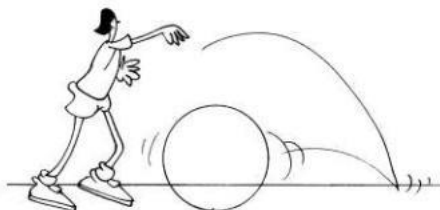
- 2.** Вращать обруч. Попробовать догнать его. Обруч не должен упасть!



- 3.** Вращать обруч и пытаться пройти чезз него.

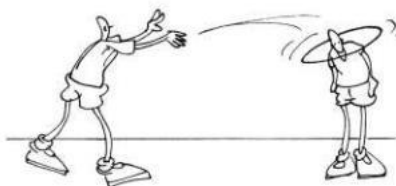


- 4.** Бросить обруч так, чтобы он вернулся назад.



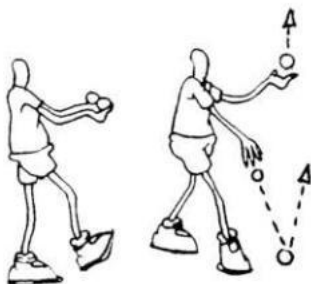
- 5.** Подкинуть обруч вверх, поднять руки. Попасть в обруч!

- 6.** Упражнение в парах. Стараться накинуть обруч на партнера.



- 7.** Обручи на земле. Игроки внутри. По сигналу поменяться местами. (Обручи разного цвета).

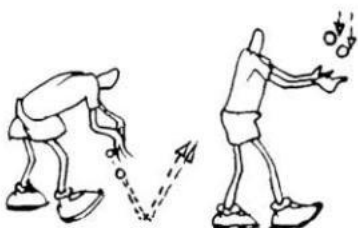
1. Одновременно один мяч в пол, другой вверх. Поймать оба.



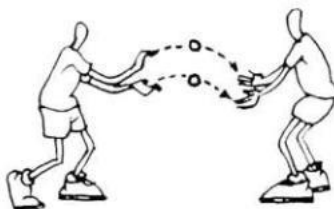
2. Руки крестиком, правая под левой. Поймать оба мяча одновременно.



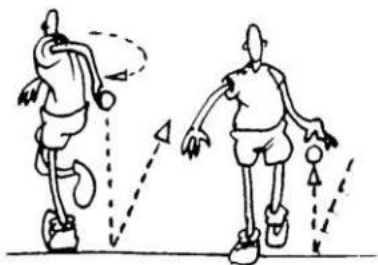
3. В движении. Удар об пол — поймать оба мяча.



4. Услужливый партнер. Передачи мяча в парах.



5. Удар за спиной — поймать с другой стороны.

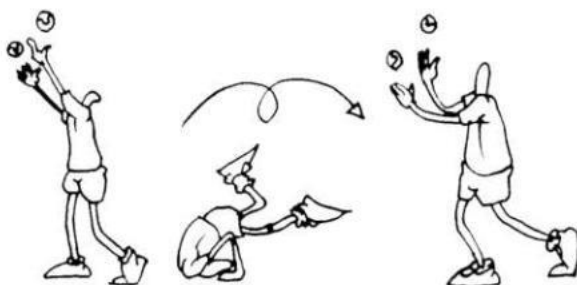


6. Бросок двух мячей вверх. Поймать правой над левой, левой над правой.

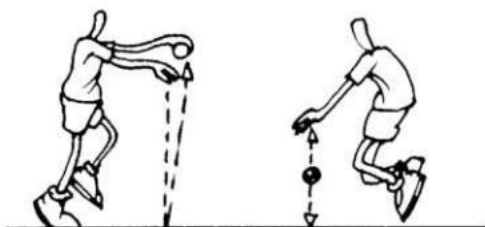


7. Правой рукой выполняется бросок мяча под правой ногой с касанием о землю. Поймать мяч левой рукой. Далее в обратном порядке.

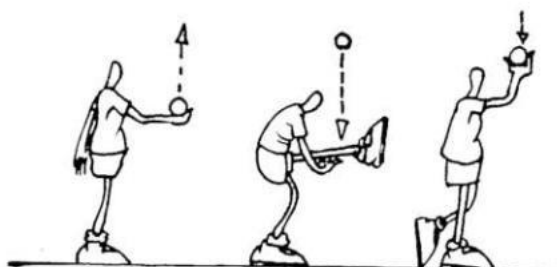




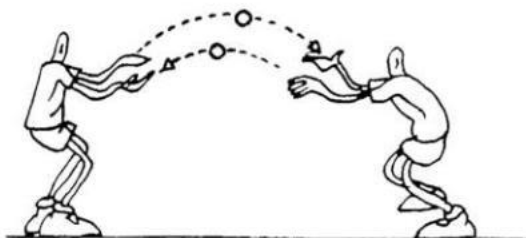
8. Подбросить мяч вверх, выполнить кувырrok. После кувыррка встать и поймать мячи.



9. Игровое упражнение. В беге на месте, в прыжке. Усложнить: бегом, шагом, прыжками «зайца».



10. Подбросить мяч. Хлопок под коленом. Поймать мяч.



11. Главное — поймать. Бросок — вторично.

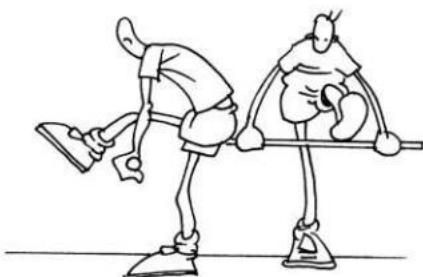
УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛКАМИ

Упражнения с палками могут использоваться как в подготовительной, так и в основной частях тренировочного занятия.

Упражнения с палками могут использоваться для развития и поддержания всех физических качеств и их проявлений (кроме выносливости в большинстве случаев).

Палки могут служить как основным, так и дополнительным средством достижения необходимой эффективности используемых упражнений.

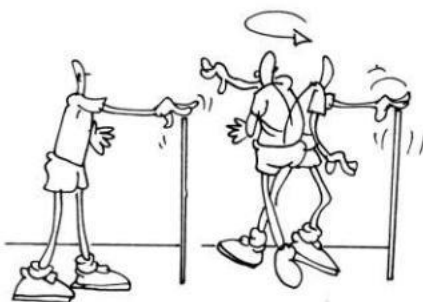
- 1.** Держать палку двумя руками и перешагнуть через нее.



- 2.** Бег с палкой на руке. Удержать ее в вертикальном положении.



- 3.** Поставить палку в вертикальном положении и крутиться вокруг нее.



- 4.** Поставить палку на пол и крутиться вокруг нее, только уже в группе + меняться местами



- 5.** Удерживать палку вертикально на ноге.



- 6.** Палка на средней части подъема. Подбросить — поймать рукой.



7. Боковые прыжки
через палку.



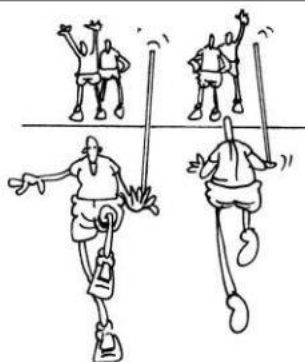
8. Прыжок
с поворотом на 180°
+ приземлиться на
ноги так, чтобы
палка оказалась
между ног.



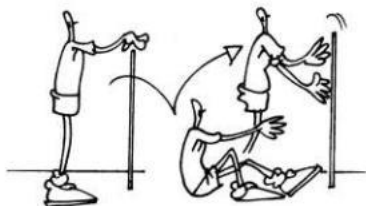
9. Прыжки вперед
через палку,
туда и обратно.



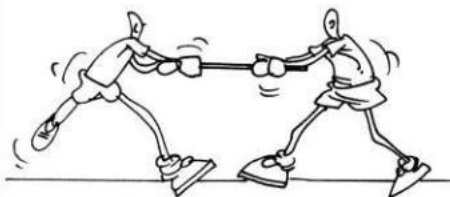
10. Эстафета.
Удерживать
палку на руке
в беге.



11. Поставить палку. Сесть, встать и снова
поймать палку.



12. Перетягивание палки.

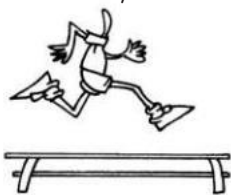


УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ СКАМЕЙКАМИ

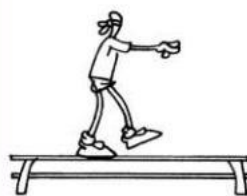
1. Пройти и не упасть.



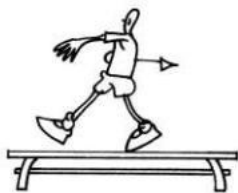
2. Бежать и не упасть.



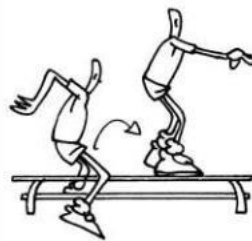
2. Бежать и не упасть.



4. Пройти спиной.



5. Боковые прыжки.

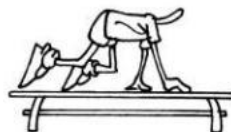


6. Запрыгнуть и спрыгнуть.

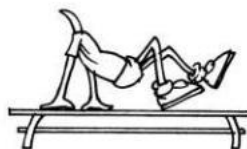
7. Бег влево и вправо.



8. Ползти.



9. Ползти спиной.



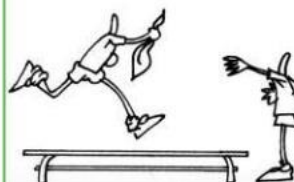
10. Проход навстречу друг другу.



11. Борьба.

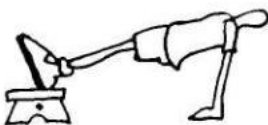
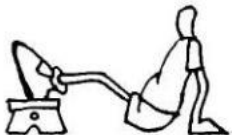


12. Эстафета. Использовать различные упражнения.





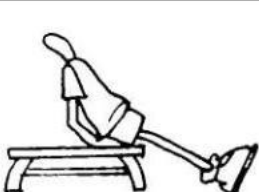
13. Пистолет-художник.
Серия — смена ног.



14. «Подъемный мост».
Подвижность таза.



15. Укрепление мышц спины.
Акробатика. Подготовительное упражнение к кувырку назад.

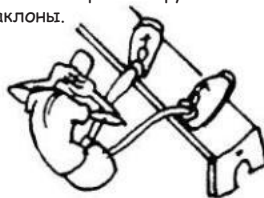


16. Группировка.
В группировке пауза. Без паузы. Выпрямляться медленно!

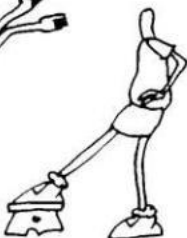
17. Наклоны. Ноги прямые!



18. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса. Пружинистые наклоны.



19. Наклоны назад.



20. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса. Серия — пауза. Движения ног вперед, назад, в стороны, скрестно.



8. УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ



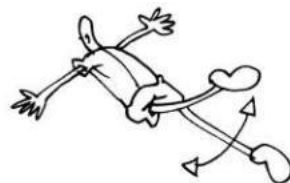
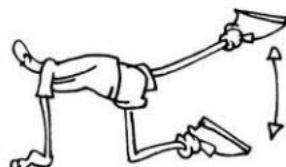
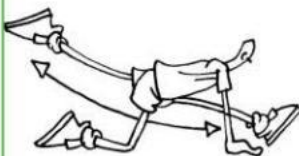
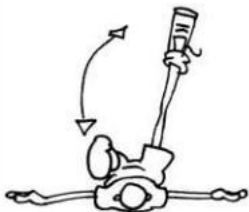
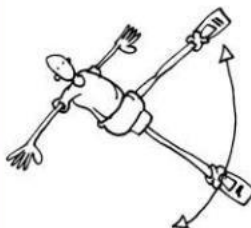
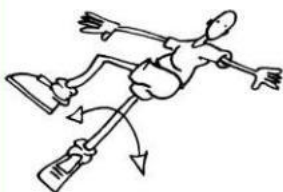
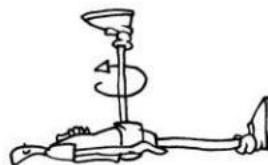
Данные упражнения целесообразно использовать или в начале подготовительной части тренировки, или в заключительной части занятия в качестве основного средства.

Необходимо помнить, что достижение эффекта в каждом отдельном упражнении возможно при соблюдении временных параметров длительности упражнения.

Стоит подчеркнуть, что оптимальная длительность отдельного (одного) повторения колеблется от 15 до 30 сек.

ПОДВИЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

по 10-15 повторов



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ

Каждую позу удерживать по 15-30 сек

