

О Б Р А З Е Ц (ПРИМЕР)

(НАЗВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ, В КОТОРОМ РАБОТАЕТ ТРЕНЕР)

План – конспект

учебно-тренировочного занятия

_____20__год. Занятие № ____

по (вид спорта) _____

Тренер-преподаватель: _____

НАПРИМЕР:

Тема: Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Цель: научить применять технику перемещения, технику игры вратаря.

Задачи:

1. Обучение ударным действиям. Повторить технику вбрасывания, остановок и передач мяча внутренней стороной стопы на месте.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, стойки.

Место проведения: футбольное поле.

Ход учебно-тренировочного занятия

I. Подготовительная часть:.....

Построение. Сообщение действий на предстоящее занятие. Проверка готовности занимающихся (одежда, обувь) 2 мин

II. Основная часть:

- Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе 5 мин
 - Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень. 5 мин
 - Ловля высоколетящего мяча в прыжке. 10 мин
 - Ловля мяча, летящего на уровне груди 10 мин (На грудь мяч ловить не рекомендуется)
 - Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря 10 мин (Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий)
 - Прием катящегося мяча 5 мин (Как только ладони касаются мяча, подхваченный мяч подтягивается к животу)
 - Отбивание мяча 5 мин (Отбивать мяч желательно обоими кулаками)
 - Передача мяча в движении (вперед-назад) 5 мин (В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом))
 - Жонглирование мячом 10 мин (В парах: головой, ногами)
 - Передача мяча в парах 10 мин (В парах)
 - Передачи в тройках 10 мин (Бедро, грудь, голова)
 - Удары по воротам 10 раз (Треугольник)
- Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.
- Игра в баскетбол 20мин

III Заключительная часть

- Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. 6 мин 50-100 м
- Построение 1 мин
- Подведение итогов 5мин
- Рефлексия 5 мин

Составитель: инструктор-методист Н.А. Мельник