

Казанский Политехнический колледж

Занятие по физической  
культуре на темы:  
«Футбол. Закрепление  
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.



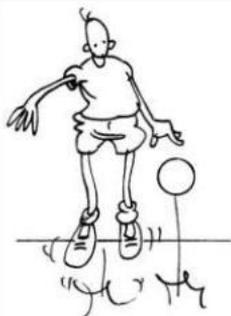
2. В движении игрок подкидывает мяч и ловит его без падения мяча.



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

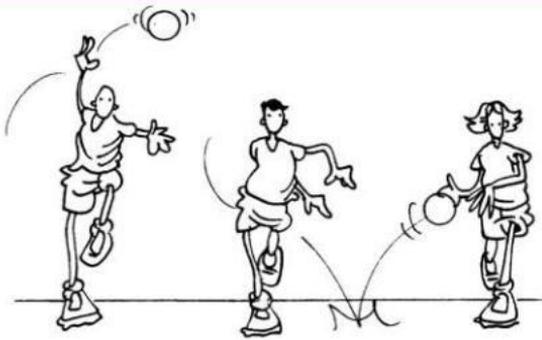


7. Соревнование. Кто больше сможет жонглировать мячом?



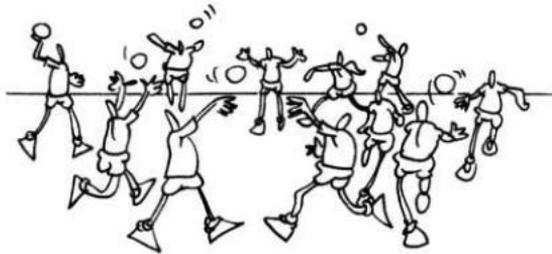
8. Вращение мяча по линии талии в движении. Темп бега задается тренером.





**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.

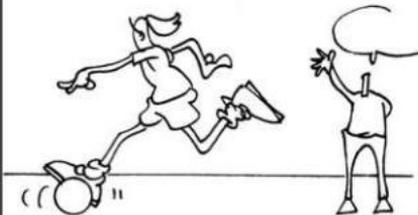


**12.** Ведение мяча в движении спиной (как раки). Темп движения, расстояние ведения мяча определяется тренером.

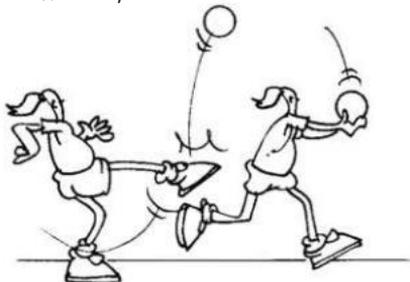


**13.** Ведение мяча. Темп движения, расстояние ведения мяча определяется тренером.

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



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



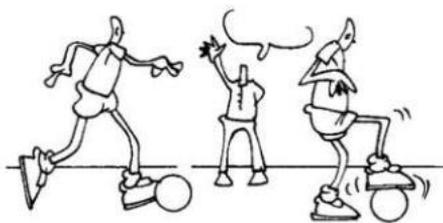
**16.** Жонглирование мяча  
пальцами рук. Можно  
в движении.



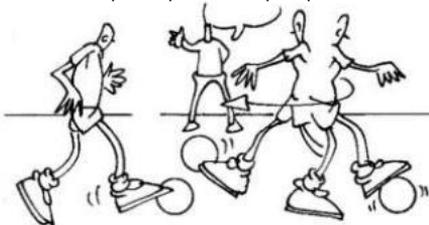
**17.** Ведение мяча. По команде сесть на мяч.  
Количество раз определяет тренер.



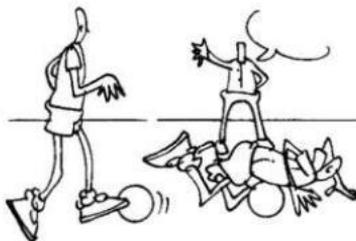
**18.** Ведение мяча. По команде наступить  
на него. Количество раз определяет тренер.



**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.



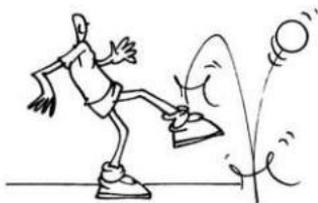
**22.** Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.



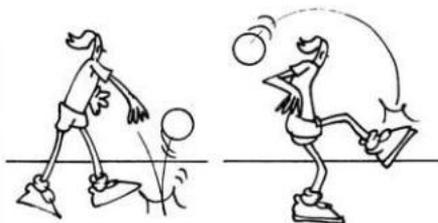
**23.** Удержание мяча на голове.



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



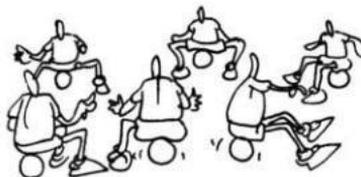
**25.** Удар о землю. Мяч подскакивает, игрок делает пас через себя.



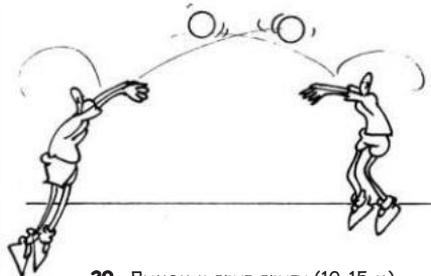
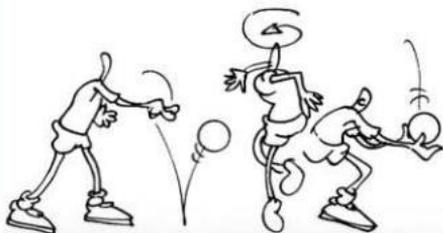
**26.** В движении перемещать мяч между ногами.  
1. На каждый шаг.  
2. На три шага.



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

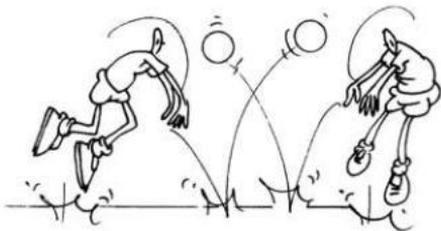


**28.** Рикошет мяча об землю. Успеть повернуться вокруг себя и поймать мяч.

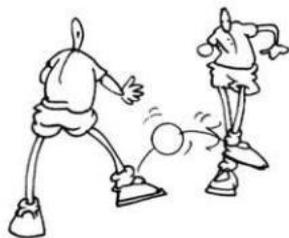


**29.** Лицом к другу (10-15 м).  
Вбрасывание мяча из-за головы.

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



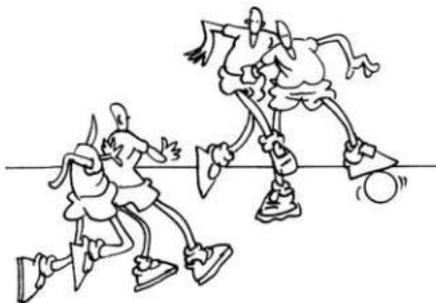
**31.** Лицом к друг другу. Передача мяча внутренней стороной стопы. Один раз мяч может удариться о землю.



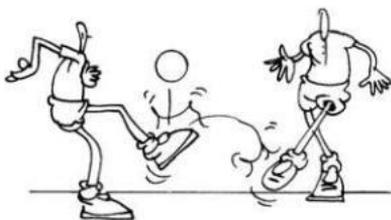
**32.** Единоборство.  
Один против одного.



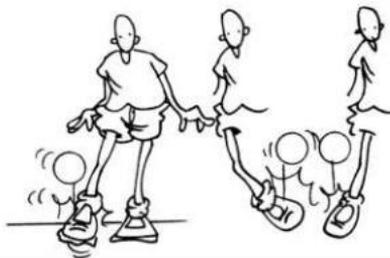
**33.** Взяться за руки. Игра в парах 2x2.



**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.

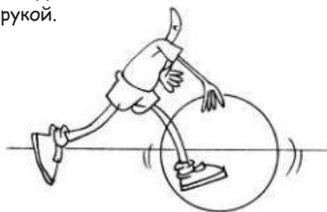


# УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ

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.

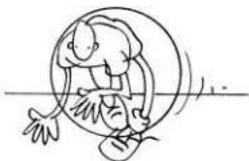
**1.** Ведение обруча левой и правой рукой.



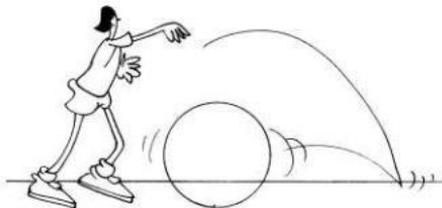
**2.** Вращать обруч. Попробовать догнать его. Обруч не должен упасть!



**3.** Вращать обруч и пытаться пройти через него.

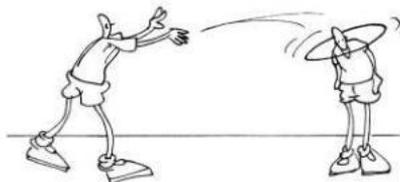


**4.** Бросить обруч так, чтобы он вернулся назад.



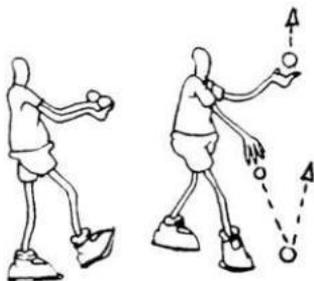
**5.** Подкинуть обруч вверх, поднять руки. Топасть в обруч!

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



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

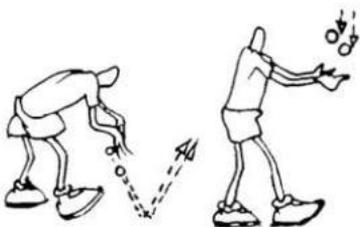
1. Одновременно один мяч в пол, другой вверх. Поймать оба.



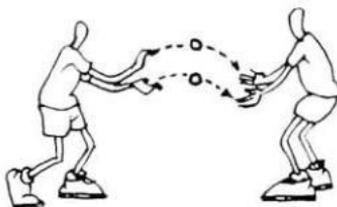
2. Руки крестиком, правая под левой. Поймать оба мяча одновременно.



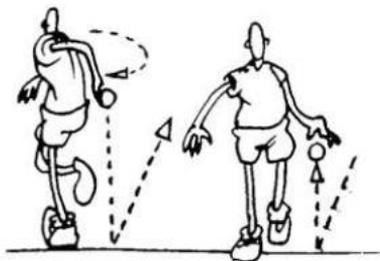
3. В движении. Удар об пол — поймать оба мяча.



4. Услужливый партнер. Передачи мяча в парах.



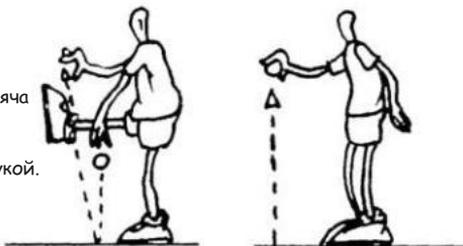
5. Удар за спиной — поймать с другой стороны.

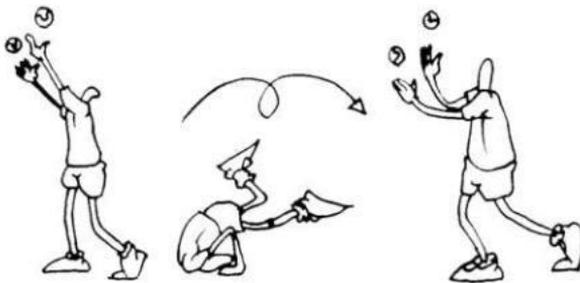


6. Бросок двух мячей вверх. Поймать правой над левой, левой над правой.

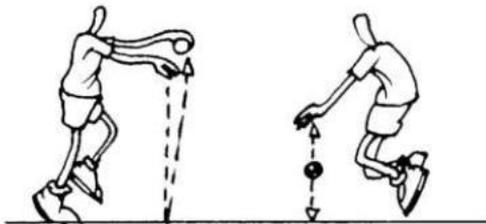


7. Правой рукой выполняется бросок мяча под правой ногой с касанием о землю. Поймать мяч левой рукой. Далее в обратном порядке.

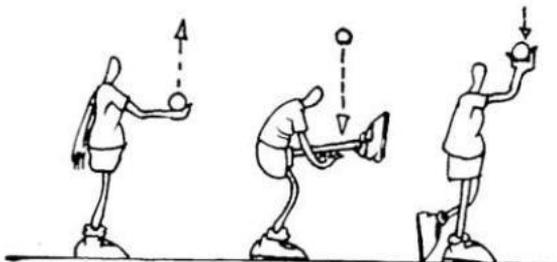




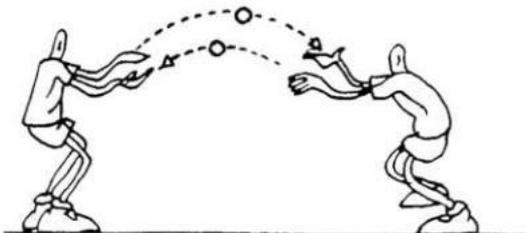
**8.** Подбросить мяч вверх, выполнить кувырок. После кувырка встать и поймать мячи.



**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.

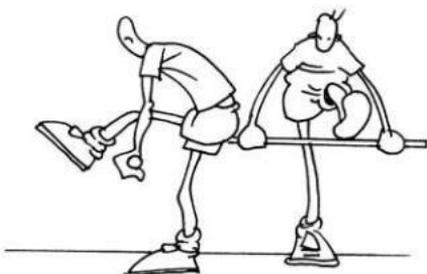
# УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛКАМИ

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.

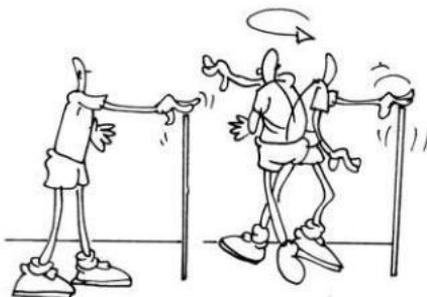
- 1.** Держать палку двумя руками и перешагнуть через нее.



- 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.



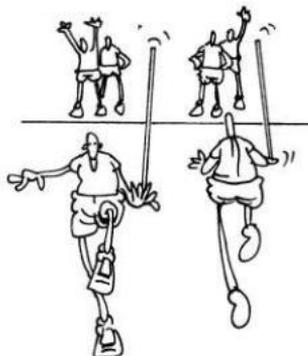
**8.** Прыжок  
с поворотом на 180°  
+ приземлиться на  
ноги так, чтобы  
палка оказалась  
между ног.



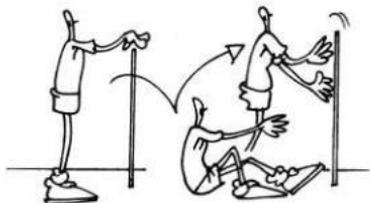
**9.** Прыжки вперед  
через палку,  
туда и обратно.



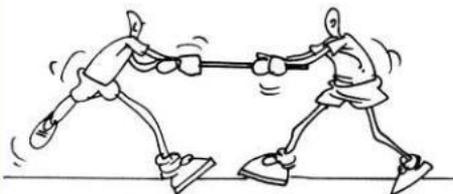
**10.** Эстафета.  
Удерживать  
палку на руке  
в беге.



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

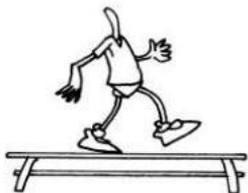


**12.** Перетягивание палки.

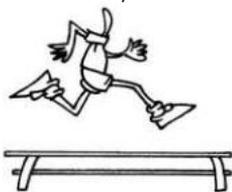


# УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ СКАМЕЙКАМИ

1. Пройти и не упасть.



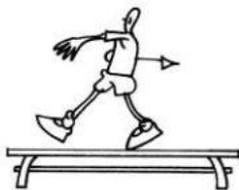
2. Бежать и не упасть.



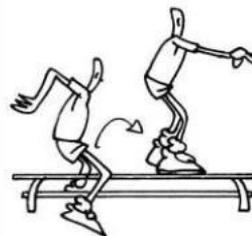
2. Бежать и не упасть.



4. Пройти спиной.



5. Боковые прыжки.

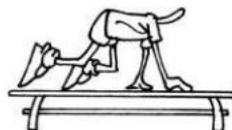


6. Запрыгнуть и спрыгнуть.

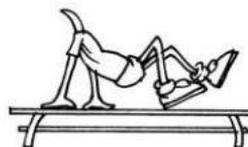
7. Бег влево и вправо.



8. Ползти.



9. Ползти спиной.



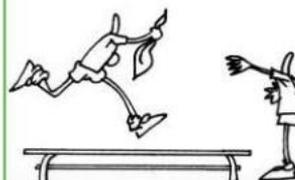
10. Проход навстречу друг другу.

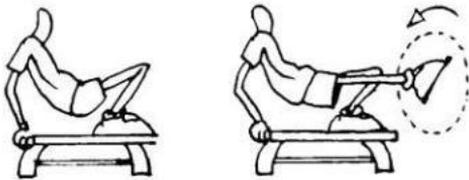


11. Борьба.

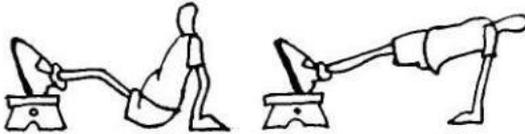


12. Эстафета. Использовать различные упражнения.

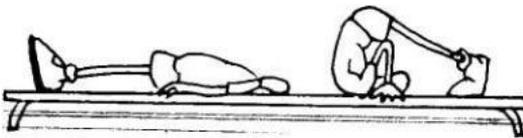




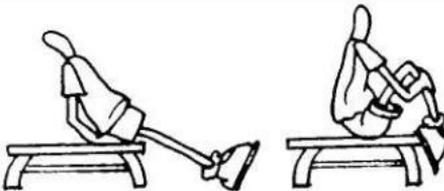
**13. Пистолет-художник.**  
Серия — смена ног.



**14. «Подъемный мост».**  
Подвижность таза.



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

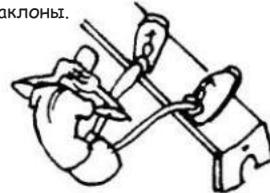


**16. Группировка.**  
В группировке пауза. Без паузы. Выпрямляться медленно!

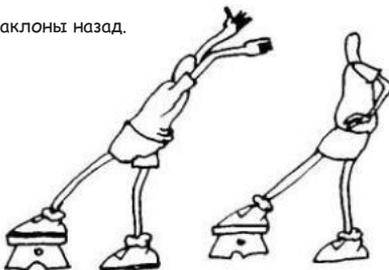
**17. Наклоны. Ноги прямые!**



**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.**



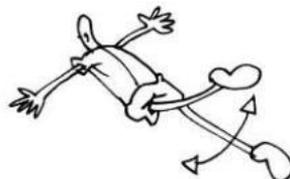
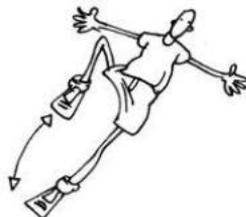
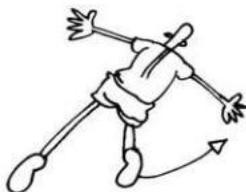
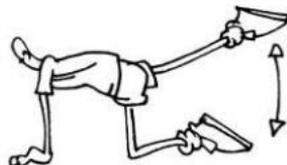
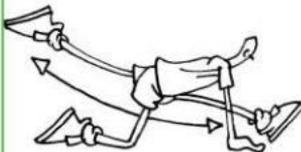
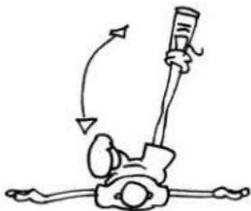
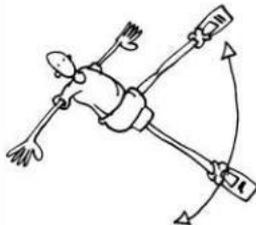
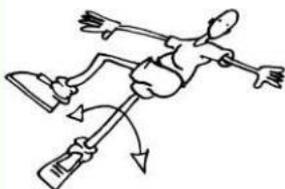
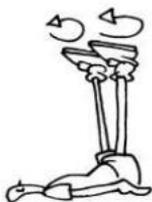
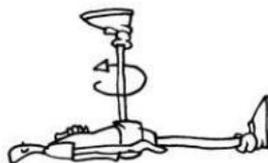
## 8. УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ



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

