

План-конспект учебно-тренировочного занятия № 2

для обучающихся отделения «Футбол»

уровень подготовки: Б1/Б2

Дата проведения: 13-19 апреля 2020 года Место проведения: квартира (дом).

Тема занятия: «Техническая подготовка»

Задачи:

1. Изучение техники владения мячом
2. Развитие подвижности, координации, силы и ловкости.
3. Развитие внимания, воли, концентрации.

Инвентарь: футбольный мяч.

Продолжительность занятия: 30 минут.

содержание	дозировка	методические указания
Подготовительная часть - 9 мин.		
Ходьба <ul style="list-style-type: none">• ходьба на внутренней стороне стопы• ходьба на внешней стороне стопы• ходьба на пятках• ходьба на носках• ходьба в полуприсяде	2 минуты	Ходьба с различными положениями рук (вверх, перед собой, за спину)
Бег на месте <ul style="list-style-type: none">• обычный бег• с высоким подниманием ног• захлест голени назад• бег спиной вперед• бег с поворотом на 360 градусов	2 минуты	Бег выполнять на носочках в среднем темпе
ОРУ <ul style="list-style-type: none">• исходное положение: руки сзади в замок. На счет 1-2-3 медленно поднимать их вверх, на счет 4 — исходное положение• приседания. Исходное положение — ноги на ширине плеч, на счет 1-2 -3 присед, 4 — исходное положение• махи правой ногой , махи	5 минут 15 раз 15 раз по 15 раз 15 раз	Туловище вперед не наклонять спину держать ровно вставать быстро, опора на полную стопу. носок поднимается на уровень головы туловище вперед не наклонять, упражнение делать в полуприсяде.

<p>левой ногой вперед/назад</p> <ul style="list-style-type: none"> • перекаты с переносом тяжести тела с одной стороны на другую. 		
Основная часть - 15 мин.		
<p>Держа мяч в руке на уровне пояса, удар внешней стороной стопы по мячу умеренной силы. Без выбивания мяча.</p>	<p>5 минут 4 подхода по 15-20 раз на каждую ногу</p>	<p>Носок опорной ноги направлен в сторону удара вперед, нога полусогнута в колене. Стопа бьющей ноги параллельно полу, пятка и носок на одном уровне.</p>
<p>Набивание мяча внешней стороной стопы по 1 разу, возвращая мяч в руки.</p>	<p>5 минут по 2,5 минуты на каждую ногу</p>	<p>Носок опорной ноги направлен вперед, нога полусогнута в колене. Стопа бьющей ноги параллельно полу, пятка и носок на одном уровне. Подбивать мяч на уровень груди.</p>
<p>Остановка мяча внешней стороной стопы после подброса на уровень груди.</p>	<p>5 минут по 2,5 минуты на каждую ногу</p>	<p>Носок опорной ноги направлен вперед, нога полусогнута в колене. Принимающая нога расслаблена в стопе с уступающим движением вниз.</p>
Заключительная часть- 6 мин.		
<p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> • с перекидыванием мяча с одной руки на другую • с подбрасыванием • с хлопком • с наклоном вперед 	<p>3 минуты</p>	
<p>Потягивание</p>	<p>3 минуты</p>	