

## План-конспект учебно-тренировочного занятия № 3

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
<b>Подготовительная часть 5 мин.</b>		
Ходьба <ul style="list-style-type: none"><li>• ходьба на внутренней стороне стопы</li><li>• ходьба на внешней стороне стопы</li><li>• ходьба на пятках</li><li>• ходьба на носках</li><li>• ходьба в полуприсяде</li></ul>	1 минута	Ходьба с различными положениями рук (вверх, перед собой, за спину)
Бег на месте <ul style="list-style-type: none"><li>• обычный бег</li><li>• с высоким подниманием ног</li><li>• захлест голени назад</li><li>• бег спиной вперед</li><li>• бег с поворотом на 360 градусов</li></ul>	1 минута	Бег выполнять на носочках в среднем темпе
ОРУ <ul style="list-style-type: none"><li>• исходное положение: руки сзади в замок. На счет 1-2-3 медленно поднимать их вверх, на счет 4 — исходное положение</li><li>• приседания. Исходное положение — ноги на ширине плеч, на счет 1-2-3 присед, 4 — исходное положение</li></ul>	3 минуты 10 раз  10 раз  по 10 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.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• махи правой ногой , махи левой ногой вперед/назад</li> <li>• перекаты с переносом тяжести тела с одной стороны на другую.</li> </ul>	10 раз	
<b>Основная часть - 22 мин.</b>		
<b>Изучение ударов серединой подъема ноги</b>		
Держа мяч в руках на уровне пояса, удар средней частью подъема стопы по мячу умеренной силы (не выбивая мяч из рук)	5 минут 4 подхода по 15-20 раз на каждую ногу	Носок опорной ноги направлен в сторону удара вперед, нога полусогнута в колене. Носок бьющей ноги оттянуть от себя, напрягая подъем.
Имитация удара средней частью подъема стопы по стоячему мячу. Без касания.	5 минут 4 подхода по 15-20 раз на каждую ногу	Подход к мячу сбоку. Носок опорной ноги в сторону удара. Бьющая нога расслаблена, максимальный захлест ноги назад.
Набивание мяча средней частью подъема стопы по 1 разу, возвращая мяч в руки.	4 минуты по 2 минуты на каждую ногу	Положение опорной ноги ровное, не разворачивать, нога согнута в колене, носок вперед. Носок бьющей ноги оттянуть вперед и напрячь. Свободное движение ноги в коленном суставе.
Набивание мяча средней частью подъема стопы по 1 разу, возвращая мяч в руки с поочередной сменой ног	4 минуты	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.
Остановка мяча серединой подъема стопы после подброса на уровень груди.	4 минуты по 2 минуты на каждую ногу	Носок опорной ноги направлен вперед, нога полусогнута в колене. Принимающая нога расслаблена в стопе с уступающим движением вниз.
<b>Заключительная часть- 3 мин.</b>		
Ходьба <ul style="list-style-type: none"> <li>• с перекидыванием мяча с одной руки на другую</li> <li>• с подбрасыванием</li> <li>• с хлопком</li> <li>• с наклоном вперед</li> </ul>	2 минуты	
Потягивание	1 минута	