

План-конспект учебно-тренировочного занятия № 1

для обучающихся отделения «Футбол»

уровень подготовки: Б3/Б4

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 - 5 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	1 минута	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	1 минута	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 левой ногой вперед/назад• перекаты с переносом тяжести тела с одной стороны на другую.	3 минуты 10 раз 10 раз по 10 раз 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.

•		
Основная часть - 20 мин.		
Держа мяч в руках на уровне пояса, удар внутренней стороной стопы по мячу умеренной силы (не выбивая мяч из рук) правой/левой ногой поочередно	5 минут 4 подхода по 15-20 раз на каждую ногу	Носок опорной ноги направлен в сторону удара вперед, нога полусогнута в колене. Стопа бьющей ноги параллельно полу, пятка и носок на одном уровне.
Имитация удара внутренней стороной стопы по стоячему мячу . Без касания.	5 минут 4 подхода по 15-20 раз на каждую ногу	Носок опорной ноги в сторону удара. Бьющая нога перпендикулярно стопе опорной ноги.
Набивание мяча внутренней стороной стопы по 1 разу, возвращая мяч в руки.	5 минут 15-20 раз 2-3 подхода	Носок опорной ноги направлен в сторону удара вперед, нога полусогнута в колене. Стопа бьющей ноги параллельно полу, пятка и носок на одном уровне.
Обработка мяча внутренней стороной стопы после подбрасывания мяча на уровень груди, правой/левой ногой попеременно	5 минут 15-20 раз 2-3 подхода	Носок опорной ноги направлен в сторону удара вперед, нога полусогнута в колене.
Заключительная часть- 5 мин.		
Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • с перекидыванием мяча с одной руки на другую • с подбрасыванием • с хлопком • с наклоном вперед 	3 минуты	
Потягивание	2 минуты	