

План-конспект учебно-тренировочного занятия № 4

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 - 22 мин. | | |
| Имитация удара с места средней частью стопы (подъемом). Мяч остается на месте, правой/левой ногой попеременно. | 5 минут | Носок опорной ноги направлен в сторону удара вперед, нога полусогнута в колене. Стопа бьющей ноги параллельно полу, пятка и носок на одном уровне. |
| Набивание мяча средней частью стопы (подъемом) правой/левой ногой попеременно | 6 минут | Носок опорной ноги в сторону удара. Бьющая нога перпендикулярно стопе опорной ноги. |
| Обработка мяча внутренней стороной стопы после подбрасывания мяча на уровень груди, правой/левой ногой попеременно | 6 минут | Носок опорной ноги направлен в сторону удара вперед, нога полусогнута в колене. Стопа бьющей ноги параллельно полу, пятка и носок на одном уровне. |
| 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 | Носок опорной ноги направлен в сторону удара вперед, нога полусогнута в колене. |
| Заключительная часть- 3 мин. | | |
| Отжимание с упором руками на мяч | 30 секунд | Касание грудью мяча, не прогибаться в пояснице |
| Поднятие мяча вверх, зажато между стоп в положении «лежа на спине» | 1 минута | Ноги прямые, руки за головой |
| Поднятие мяча вверх, держа в руках в положении «лежа на животе». | 1 минута | Мяч поднимать выше головы, руки прямые |
| Потягивание | 30 секунд | |