

## План-конспект учебно-тренировочного занятия № 2

для обучающихся отделения «Футбол»

уровень подготовки: Б5/Б6

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. Разминка - 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><li>• махи правой ногой , махи левой ногой вперед/назад</li><li>• перекаты с переносом тяжести тела с одной стороны на другую.</li></ul>	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.

<b>Основная часть - 22 мин.</b>		
Жонглирование внутренней стороной стопы	8 минут по 4 минуты на каждую ногу	Носок опорной ноги не разворачивать. Нога полусогнута. Стопы бьющей ноги параллельно полу ( носок и пятка на одном уровне). Мяч не должен подниматься выше груди.
Имитация удара внутренней стороной стопы по стоячему мячу . Без касания.	7 минут по 3,5 минуты на каждую ногу	опорная нога полусогнута в колене, носок направлен в сторону удара, выполняем замах и подводим ногу к мячу. Свободный замах бьющей ноги, стопа перпендикулярно опорной ноге (носок и пятка на одном уровне).
Перекаты мяча подошвой в сторону со сменой ног а) перекаты во внутреннюю сторону (на себя) б) перекаты во внешнюю сторону (от себя)	3.5 минуты  3.5 минуты	Ногу полусогнуты в коленях, мяч катится по прямой линии, руки поддерживают равновесие
<b>Заключительная часть- 3 мин.</b>		
Отжимания с хлопком в ладоши.	30 секунд	Упор лежа. Спину не прогибать в пояснице.
Пресс. Из положения «лежа на спине» одновременное поднятие рук и ног вверх до соприкосновения (« уголок» )	30 секунд	Руки и ноги не сгибать. Лоб касается коленей.
Спина. Одновременное поднятие рук и ног.	30 секунд	Фиксация рук в и ног в верхней точке на 3 секунды
Потягивание	1,5 минуты	