

План-конспект учебно-тренировочного занятия № 3

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, гибкости и ловкости.
3. Развитие внимания, воли, концентрации.

Инвентарь: футбольный мяч, фишки или стулья.

Продолжительность занятия: 30 минут.

содержание	дозировка	методические указания
Подготовительная часть - 5 мин.		
<p>Ходьба</p> <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)
<p>Бег на месте</p> <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
<p>ОРУ</p> <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. 	<p>3 минуты 10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>по 10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Туловище вперед не наклонять</p> <p>спину держать ровно вставать быстро, опора на полную стопу.</p> <p>носок поднимается на уровень головы</p> <p>туловище вперед не наклонять, упражнение делать в полуприсяде.</p>

Основная часть - 20 мин.		
Ведение мяча « восьмеркой» одной ногой между стульями попеременно внутренней и внешней стороной подъема стопы.	10 минут по 5 минут на каждую ногу	Ногу полусогнуты в коленях. Максимальное количество касаний мяча.
Жонглирование мяча внешней стороной стопы	10 минут по 5 минут на каждую ногу	Опорная нога полусогнута в колене, носок прямо, опора на всю стопу. Стопа бьющей ноги параллельно полу (носок и пятка на одном уровне), нога отводится в сторону. Мяч поднимается не выше груди.
Заключительная часть- 5 мин.		
Выполнение гимнастического элемента «мостик» из положения «лежа на спине»	2 минуты	ноги согнуты, руки за голову, выполнять подъем одновременно на руках и ногах, спину прогнуть.
Выполнение гимнастического элемента «стойка на лопатках» или «березка» из положения «лежа на спине».	2 минуты	ноги поднять вверх, прямо не сгибая и не расставляя в стороны, руки под поясницу, фиксация.
Потягивание	1 минута	