

План-конспект учебно-тренировочного занятия № 4

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

Инвентарь: футбольный мяч.

Продолжительность занятия: 30 минут.

содержание	дозировка	методические указания
Подготовительная часть. Разминка - 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.

Перекачивание мяча подошвой	5 минут	Поочередно перекачивать мяч подошвой от правой к левой ноге и обратно. Расстояние между ног 40-50 сантиметров.
Перекачивание мяча внешней стороной стопы	5 минут	Левой ногой два касания, затем левой ногой два касания.
Перекачивание мяча вокруг опорной ноги	10 минут по 5 минут на каждую ногу	Опорная нога стоит на месте, другой выполнять перекачивания. Ногу на пол не опускать.

Заключительная часть- 5 мин.

Ковырок вперед из положения «упор присев»	2 минуты	колени согнуты в коленях вместе, наклонить голову вперед, подбородок прижать к груди и выполнить кувырок.
Ковырок назад из положения «упор присев»	2 минуты	
Потягивание	1 минута	