

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

Инвентарь: футбольный мяч.

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 двумя ногами внутренней стороной подъема а) расстояние между стульями 1 метр б) расстояние между стульями 0.5 метра	10 минут	Мяч вести «восьмеркой» между двух стульев. Максимальное количество касаний мяча.
Ведение мяча двумя ногами внешней стороной подъема а) расстояние между стульями 1 метр б) расстояние между стульями 0.5 метра	10 минут	Касание мяча по 2-3 раза каждой ногой. Быстрая смена ног. Ноги должны находиться за линией мяча. Выполнять на носочках.
Заключительная часть- 5 мин.		
Прыжки на скакалке: на одной ноге, на двух, вперед, назад, попеременно на правой и на левой ноге.	4 минуты	Прыжки выполнять на носочках
Зажав скакалку между руками, потягивание вверх, повороты в стороны с вытянутыми вперед руками	1 минута	