

План-конспект учебно-тренировочного занятия № 1

для обучающихся отделения «Футбол»

уровень подготовки: СО

Дата проведения: 13 -19 апреля 2020 года Место проведения: квартира (дом).

Тема занятия: «Техническая подготовка»

Задачи:

Изучение техники владения мячом

Развитие подвижности, координации, силы и ловкости.

— Развитие внимания, воли, концентрации.

Инвентарь: футбольный мяч.

Продолжительность занятия: 25 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 	<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</p>

другую.		делать в полуприсяде.
Основная часть - 15 мин.		
Имитация удара внутренней стороной стопы по стоячему мячу. Без касания.	5 минут 4 подхода по 15-20 раз на каждую ногу	Носок опорной ноги в сторону удара. Бьющая нога перпендикулярно стопе опорной ноги.
Набивание мяча внутренней стороной стопы по 1 разу, возвращая мяч в руки.	5 минут по 2,5 минуты на каждую ногу	Носок опорной ноги направлен вперед, нога полусогнута в колене. Стопа бьющей ноги параллельно полу, пятка и носок на одном уровне. Подбивать мяч на уровень груди.
Остановка мяча внутренней стороной стопы после подброса на уровень груди.	5 минут по 2,5 минуты на каждую ногу	Носок опорной ноги направлен вперед, нога полусогнута в колене. Принимающая нога расслаблена в стопе с уступающим движением вниз.
Заключительная часть- 5 мин.		
Ходьба <ul style="list-style-type: none"> • с перекидыванием мяча с одной руки на другую • с подбрасыванием • с хлопком • с наклоном вперед 	3 минуты	
Потягивание	2 минуты	