

## План-конспект учебно-тренировочного занятия № 2

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
<b>Подготовительная часть - 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></ul>	3 минуты 10 раз  10 раз  по 10 раз	Туловище вперед не наклонять  спину держать ровно вставать быстро, опора на полную стопу.  носок поднимается на уровень головы

<ul style="list-style-type: none"> <li>• перекаты с переносом тяжести тела с одной стороны на другую.</li> </ul>	10 раз	туловище вперед не наклонять, упражнение делать в полуприсяде.
<p>’</p> <p><b>Основная часть - 15 мин.</b></p>		
Держа мяч в руке на уровне пояса, удар внешней стороной стопы по мячу умеренной силы. Без выбивания мяча.	5 минут 4 подхода по 15-20 раз на каждую ногу	Носок опорной ноги направлен в сторону удара вперед, нога полусогнута в колене. Стопа бьющей ноги параллельно полу, пятка и носок на одном уровне.
Набивание мяча внешней 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 внешней 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.
<p><b>Заключительная часть- 5 мин.</b></p>		
<p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с перекидыванием мяча с одной руки на другую</li> <li>• с подбрасыванием</li> <li>• с хлопком</li> <li>• с наклоном вперед</li> </ul>	3 минуты	
Потягивание	2 минуты	