План-конспект учебно-тренировочного занятия № 7

для обучающихся отделения «Футбол»

уровень подготовки: Б5/Б6

Место проведения: *квартира (дом).*

Тема занятия: «Техническая подготовка»

Задачи:

1. Изучение обработки мяча.
2. Развитие подвижности, координации, гибкости и ловкости.
3. Развитие внимания, воли, концентрации.

Инвентарь: футбольный мяч.

Продолжительность занятия: 30 минут.

содержание	дозировка	методические указания
Подготовительная часть - 5 мин.		
Легкий бег с подбрасыванием мяча над головой руками. Разворот на 360 градусов с ловлей мяча руками.	1 мин	Мяч подбрасывать не высоко. Разворот начинать с поворота головы.
Исх.положение - ноги врозь. Руки с мячом на головой. Круговые движения туловища с наклоном вперед/в стороны.	1 мин	Руки прямые, максимальная амплитуда.
Перепрыгивание через мяч, лежащий на полу в стороны.	1 мин	Ноги вместе, полусогнуты в коленях.
Исх.положение - стоя на коленях. Руки с мячом на головой. Круговые движения туловища с наклоном вперед/в стороны.	1 мин	Руки прямые, максимальная амплитуда.
Перепрыгивание через мяч, лежащий на полу вперед/назад	1 мин	Ноги вместе, полусогнуты в коленях.
Основная часть - 20 мин.		
Поднятие мяча с пола без рук правой/левой ногой	5 минут по 2,5 минуты каждой ногой	Подошвой накатить мяч на себя и носком прижимать мяч к голени, зафиксировать и оторвать ногу от пола.
Остановка летящего сверху мяча подъемом.	5 минут по 2,5 минуты каждой ногой	Держа мяч в руках на уровне груди, отпусить вниз, остановить мяч подъемом и зафиксировать поднятой ногой.
Жонглирование мяча бедром	5 минут по 2,5 минуты каждой ногой	Мяч не выше головы. Удар наносить серединой бедра.
Остановка летящего сверху мяча бедром.	5 минут по 2,5 минуты каждой ногой	Держа мяч в руках на уровне груди, подбросить вверх, остановить мяч бедром с уступающим движением, нога расслаблена.
Заключительная часть- 5 мин.		

Исх.положение – лежа на спине, мяч за головой в руках. Наклоняясь вперед, коснуться мячом носков ног, вернуться в исходное положение. Поднимая ноги, коснуться ногами мяча, зажатого в руках.	2 мин	Мяч из рук не выпускать. Руки.ноги прямые.
Исх.положение – лежа на животе, мяч в вытянутых руках. Прогнувшись в пояснице, поднять руки, подбросить мяч вверх, поймать, вернуться в исходное положение.	2 мин.	Высоко мяч не подбрасывать.
Исх.положение – лежа на животе с мячом на плечах, подниматься и возвращаться в исходное положение, не роняя мяч.	1 мин	