План-конспект учебно-тренировочного занятия № 8

для обучающихся отделения «Футбол»
уровень подготовки: Б5/Б6
Место проведения: *квартира (дом).*

Тема занятия: «Техническая подготовка»

Задачи:

1. Изучение обманных движений мячом (финтов).
2. Развитие подвижности, гибкости и ловкости.
3. Развитие внимания, воли, концентрации.

Инвентарь: футбольный мяч, стул со спинкой.

Продолжительность занятия: 30 минут.

содержание	дозировка	методические указания
Подготовительная часть- 5 мин.		
Легкий бег вокруг стула	1 мин	Менять направление движения.
Стоя лицом к стулу на расстоянии 1 метра, вытянуть руки, наклониться и схватиться за спинку стула. Наклоны вперед с прогибом.	1 мин	Ноги в коленях не сгибать, руки прямые
Стоя боком к стулу, держась за спинку одной рукой, маховые движения ногой вперед/назад	2 мин по 1 мин на каждую ногу	Свободное движение ноги до уровня головы
Стоя боком к стулу, положить ногу на спинку стула, наклон вперед в сторону опорной ноги	1 мин	Опорную ногу в колене не сгибать
Основная часть - 20 мин.		
Быстрое поочередное касание мяча внутренней/внешней стороной подъема правой ноги стоя на месте.	2 мин	Опорная нога рядом с мячом, обе ноги полусогнуты в коленях. Мяч не стоит на месте
Быстрое касание мяча внутренней, затем внешней стороной подъема с уходом в сторону правой ногой стоя на месте перед стулом.	3 мин	Между 1 и 2 касанием мяч должен прокатиться 10-20 см и после ухода в сторону стул должен остаться за спиной
Быстрое поочередное касание мяча внутренней/внешней стороной подъема левой ноги стоя на месте.	2 мин	Опорная нога рядом с мячом, обе ноги полусогнуты в коленях. Мяч не стоит на месте
Быстрое касание мяча внутренней, затем внешней стороной подъема с уходом в сторону левой ногой стоя на месте перед стулом.	3 мин	Между 1 и 2 касанием мяч должен прокатиться 10-20 см и после ухода в сторону стул должен остаться за спиной
Стоя на месте. Ноги шире плеч. Мяч между ногами. Внутренней стороной подъема посылать мяч левой	2 мин	Ноги полусогнуты в коленях. Мяч катится по прямой

ногой под правую и обратно.		линии не менее 0,5 метра.
Быстрое касание мяча внутренней, затем внешней стороной подъема с уходом в сторону правой ногой в движении (после 1-2 шагов) перед стулом.	3 мин	Между 1 и 2 касанием мяч должен прокатиться 10-20 см и после ухода в сторону стул должен остаться за спиной
Стоя на месте. Ноги шире плеч. Мяч между ногами. Внутренней стороной подъема посылать мяч левой ногой под правую и обратно.	2 мин	Ноги полусогнуты в коленях. Мяч катится по прямой линии не менее 0,5 метра.
Быстрое касание мяча внутренней, затем внешней стороной подъема с уходом в сторону левой ногой в движении (после 1-2 шагов) перед стулом.	3 мин	Между 1 и 2 касанием мяч должен прокатиться 10-20 см и после ухода в сторону стул должен остаться за спиной
Заключительная часть- 5 мин.		
Сидя на полу, ноги под углом 45 градусов подняты вверх. Передавать мяч из руки в руку вокруг ног.	1 мин	Держать равновесие. Ноги прямые.
Отжимания на мяче	1 мин	
Лежа на спине, голова на мяче, ноги разведены, поднимание бедер вверх	1 мин	Упор на пятки
Стойка – ноги на ширине плеч, бросив мяч между ногами, назад вверх, повернуться и успеть поймать его.	1 мин.	С места не сходить.
Лежа на спине, ноги полусогнуты, руки на мяче за головой, переход на «мостик»	1 мин	Прогнуться в пояснице