План-конспект учебно-тренировочного занятия № 4

для обучающихся отделения «Футбол»

уровень подготовки: СО

Место проведения: *квартира (дом).*

Тема занятия: «Техническая подготовка»

Задачи:

1. Изучение техники владения мячом
2. Развитие подвижности, координации, силы и ловкости.
3. Развитие внимания, воли, концентрации.

Инвентарь: футбольный мяч.

Продолжительность занятия: 25 минут.

содержание	дозировка	методические указания
Подготовительная часть 5 мин.		
Легкий бег с круговыми вращениями рук.	1 мин	Возрастающая амплитуда
Легкий бег с наклонами туловища в сторону	1 мин	Возрастающая амплитуда
Ноги врозь, руки в стороны, с наклоном вперед тянуться рукой до носка противоположной ноги	1,5 мин	Ноги прямые, с возрастающей амплитудой.
Ноги врозь, наклон назад, левой ногой коснуться правой пятки, туловище прогибается влево. То же самое правой рукой, туловище прогибается вправо.	1,5 мин	Прогибаться в пояснице, не всадиться на ноги
Основная часть - 15 мин.		
Ноги на ширине плеч, мяч между ногами, в прыжке посылать мяч от одной ноги к другой внутренней стороной стопы	2 мин	Ноги полусогнуты в коленях, упражнение выполнять на носках.
Стоя на левой ноге, бросить мяч на правую ногу и вернуть его подъемом ноги в руки обратно.	2 мин	Ногу на землю не опускать
Мяч перед собой, попеременно в прыжке наступать подошвой на мяч правой/левой ногой, стоя на месте	2 мин	Ноги полусогнуты в коленях, упражнение выполнять на носках.
Стоя на правой ноге, бросить мяч на левую ногу и вернуть его подъемом ноги в руки обратно.	2 мин	Ногу на землю не опускать
Ноги на ширине плеч, мяч между ногами, в прыжке посылать мяч от одной ноги к другой внутренней стороной стопы с продвижением вперед/назад	2 мин	Ноги полусогнуты в коленях, упражнение выполнять на носках.
Стоя на правой ноге, бросить мяч на бедро левой ноги и вернуть его подъемом этой же	2 мин	Ногу на землю не опускать

ноги в руки обратно.		
Мяч перед собой, попеременно в прыжке наступать подошвой на мяч правой/левой ногой в движении вперед/назад (1-2 метра)	2 мин	Ноги полусогнуты в коленях, упражнение выполнять на носках.
Заключительная часть- 6 мин.		
Сидя на полу, ноги на ширине плеч, ударить мячом о землю, встать и поймать его.	2 мин	Быстро встать.
На коленях полулежа, руки на мяче, поочередное перемещение мяча от себя и к себе.	2 мин	Держать равновесие
Потягивание	2 мин	