КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ ПФДО

Тренер-преподаватель: Завьялов Николай Александрович

Дата: вторник

Начало занятия: 19.00

Окончание занятия:19.45

Цель учебно-тренировочного занятия:

сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредствам овладения ими основ игры в футбол.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Обучить принципам здорового образа жизни
2. Воспитывать умения заниматься самостоятельно
3. Развить основные физические качества и техническую подготовку.

Спортивный инвентарь и оборудование: футбольный мяч, кубик (любой предмет), фишка (любой предмет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Время | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная | Построение, проверка готовности, объявление целей и задач | 1.3 мин | Осмотр спортивной формы |
| Подготовительная | 1.Бег на месте 2.ОРУ (разминка)3. Упражнение «Кубик» 4. Упражнение «Лягушка вверх»  | 1.1мин.2.4мин.3.10 мин4. 5 мин. | 3. «Кубик»: стоя на одной ноге присядем и возьмем кубик противоположной рукой, выпрямились, присели, положили кубик. 10раз на каждой ноге по 5раз, пауза 40 сек.4. «Лягушка вверх»: из положения стоя, выполняем приседание и резко выпрыгиваем вверх (руки тянутся вверх, стопу тянем вниз) 3 подхода по 10 раз, пауза 30 сек.  |
| Основная | 1. Ведение мяча центральной частью стопы.2. На месте перекат мяча подошвой.  | 1. 10 мин2. 6мин | 1. 2 фишки расстояние от 1м. до 5м., разворачиваемся внешней частью стопы, 30сек 10раз пауза 30 сек.2.Стоя на одной ноге перекат мяча от пятки до носка стопы. По 20 сек каждой 6 раз пауза 20 сек. |
| Заключительная | 1. Поднимание туловища из положения лежа.2 Упражнение на гибкость | 1. 6мин |  |