КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ ПФДО

Тренер-преподаватель: Завьялов Николай Александрович

Дата:пятница

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 . «Лыжник»  4. Упражнение «Лягушка вверх» | 1.1мин.  2.4мин.  3.9 мин  4. 5 мин. | 3. «Лыжник»: прыжки с разведением прямых рук и ног вперед и назад. .3 подхода по 30 сек. Пауза 30 сек. 3 серии.  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. Ведение мяча до первой фишки. | 1. 10 мин  2. 8мин | 1. 2 фишки расстояние от 1м. до 5м., разворачиваемся внешней частью стопы, 30сек 10раз пауза 30 сек.  2.. Ведение мяча до первой фишки, останавливаем мяч внешней частью стопы, делаем ускорение без мяча до второй и обратно(2 фишки расстояние от 1м до 5м). 1мин.4раз пауза 1мин |
| Заключительная | 1.Упражнение « Планка».  2. Упражнение «Альпинист» | 1. 2мин  2.3мин | 1.Упражнение « Планка».  1 мин.-2р.  2. Упражнение «Альпинист» (положение животом к полу на прямых руках, напрягая корпус, поднесите колено вперед под грудь, пальцы ног не касаются пола и обратно, меняем ноги). |