КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ ПФДО

Тренер-преподаватель: Завьялов Николай Александрович

Дата:суббота

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 «Разножка» | 1.1мин.  2.4мин.  3.10 мин  4.5 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. . Упражнение «Разножка» (3 фишки на расстоянии 40см образуют два отсека, лицом две ноги забежали, две выбежали 10раз), ускорение 3-5 шагов.10раз-серия. . 3 серии, пауза 1мин. |
| Основная | 1. Ведение мяча подошвой в пол-оборота вперед.  2. На месте перекат мяча подошвой. | 1. 12мин  2. 6мин | 1 Ведение мяча подошвой в пол-оборота вперед, назад другой ногой, от центра вправо, от центра влево (3 фишки треугольник, расстояние от 1м. до 5м.). 3мин.-3раз, пауза 1мин  2.Стоя на одной ноге перекат мяча от пятки до носка стопы. По 20 сек каждой 6 раз пауза 20 сек. |
| Заключительная | 1. Поднимание прямых ног из положения лежа.  2 Упражнение на гибкость . | 1.2мин  2.2мин | 1. Поднимание прямых ног из положения лежа. 20раз-2подхода  2. Упражнение на гибкость (наклоны в сторону, вперед,) |