КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ ПФДО

Тренер-преподаватель: Завьялов Николай Александрович

Дата:четверг

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. «Коньковый бег»  4. «Восьмерка» | 1.1мин.  2.4мин.  3.5мин  4. 5 мин. | 3. «Коньковый бег»: широкий прыжок в сторону, приземление на одну ногу (нога в коленке сгибается) 3 сек прыжок в другую сторону. 5 подходов по 30 сек. пауза 30 сек.  4 «Восьмерка» 2 фишки расстояние 1м. об бегание фишек приставными шагами лицом вперед. |
| Основная | 1. Ведение мяча центральной частью стопы.  2. 4 фишки Ι I Ι I | 1. 10 мин  2.7мин. 30сек | 1. 2 фишки расстояние от 1м. до 5м., разворачиваемся внешней частью стопы, 30сек 10раз пауза 30 сек.  2.4 фишки Ι I Ι I . Становимся с боку от фишек, два касание вперед центральной частью, два касание назад подошвой спиной вперед. . 1мин.5раз пауза 30сек. |
| Заключительная | 1.Упражнение « Отжимание  2. Упражнение «Пресс» | 1. 4мин  2.5мин  30 сек. | 1.Упражнение « Отжимание» как можно больше раз.  2.Упражнение «Пресс» (поднимание туловища, ноги согнутые в коленках) как можно больше раз.1 |