КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ ПФДО

Тренер-преподаватель: Завьялов Николай Александрович

Дата:среда

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. « Два с упора на 360»4. «Звезда» | 1.1мин.2.4мин.3. 5 мин 4.9 мин | 3. « Два с упора на 360»: два прыжка из упора присев трети с поворотом на 360 влево, затем тоже самое в вправо. 5 подходов по 30 сек. пауза 30 сек.. 4.«Звезда»:прыжки с разведения прямых рук и ног в стороны.3 подхода по 30 сек. Пауза 30 сек. 3 серии. |
| Основная | 1. Ведение мяча подошвой спиной вперед.2 . Ведение мяча центральной частью стопы. | 1. 7 мин 30сек.2. 9 мин | 1.Ведение мяча подошвой спиной вперед (2 фишки расстояние от 1м. до 5м.). . 2мин.-3раз, пауза 30 сек.2. Ведение мяча центральной частью стопы, по треугольнику поворот внешней частью стопы, смена ног по 3 круга.(3 фишки треугольник, расстояние от 1м. до 5м.). 2мин.-3раз, пауза 1мин |
| Заключительная | 1. Поднимание прямых ног из положения лежа. 2 Упражнение на гибкость  | 1. 3мин 30сек.2.3мин. |  1. Поднимание прямых ног из положения лежа. 20раз-2подхода.2. Упражнение на гибкость (наклоны в сторону, вперед,) |