

План-конспект тренировочного занятия по футболу №2 на 04.04.2020 г.

Группа начальной подготовки первого года обучения.

Тренер-преподаватель: Матюхин Сергей Иванович

Место проведение: квартира

Метод: индивидуальный

Продолжительность – 90 минут

Цель: Развитие координации юных футболистов, развитие здоровья

Задачи:

1. Образовательные: совершенствование координации, укрепление здоровья.
2. Оздоровительные: укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств.
3. Воспитательные: воспитание трудолюбия, самостоятельности.

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
1. Ходьба на носках, на пятках, бег на месте	2 минуты	
2. Прыжки на месте на двух ногах	1 минута	
3. Специальные упражнения футболиста: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.	1 минута	Следить за правильностью выполнения
4. Общеразвивающие упражнения: сидя на полу, упражнения на растягивания	4 минуты	Упражнения на растягивание выполнять плавно, до болевых ощущений
5. Общеразвивающие упражнения без предмета: И.П. – ноги врозь, руки на поясе – наклон головы вперед – назад – влево – вправо	2 минуты	Следим за счётом
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
Координационные упражнения 1. И.П. – основная стойка, руки на поясе - на счёт 1 поднять пятку левой ноги - на счёт 2 одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги - на счёт 3 правая нога в сторону на носок	6-8 раз	

<p>- на счёт 4 исходное положение</p> <p>2. И.П. – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. - на счёт 1-2-3-4 вращаем головой вправо - на счёт 5-6-7-8 вращаем головой влево</p> <p>3. И.П. – основная стойка. - на счёт 1-2 круг руками вперёд - на счёт 3 поворот вправо, руки в сторону - на счёт 4 исходное положение - на счёт 5-6-7 пружинистые наклоны вперёд к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку вверх) - на счёт 8 исходное положение. - на счёт 9-10 круг руками назад - на счёт 11-12-13-14-15-16 упражнение выполняется в другую сторону</p> <p>4. И.П. – основная стойка - на счёт 1-2 круг правой рукой вперёд - на счёт 3-4 круг левой рукой назад - на счёт 5-6 круг левой рукой вперёд - на счёт 7-8 круг правой рукой назад</p> <p>5. И.П. – основная стойка - на счёт 1 правая рука в сторону - на счёт 2 левая рука в сторону - на счёт 3 круг правой кистью вперёд - на счёт 4 круг левой кистью вперёд - на счёт 5 правая рука вниз - на счёт 6 левая рука вниз - на счёт 7-8 два круга плечами назад - то же упражнение, но на счёт 3-4 круги кистями назад - на счёт 7-8 два круга плечами вперёд</p> <p>6. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. - на счёт 1-2-3-4 правой рукой вперёд, левой назад - на счёт 5-6-7-8 левой рукой вперёд,</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно выполнять с закрытыми глазами.</p> <p>При наклоне вперёд ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.</p> <p>Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.</p> <p>Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать.</p>
--	--	---

<p>правой назад - можно начинать упражнение из исходного положения – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).</p> <p>7. И.П. – ноги на ширине плеч - на счёт 1 правая рука на поясе - на счёт 2 левая рука на поясе - на счёт 3 правая рука перед грудью - на счёт 4 левая рука перед грудью - на счёт 5-6 два рывка назад согнутых в локтях руками - на счёт 7-8 полтора круга руками вперёд</p> <p>8. И.П. – ноги на ширине плеч - на счёт 1 левая рука к плечу - на счёт 2 правая рука к плечу - на счёт 3 левая рука перед грудью - на счёт 4 правая рука перед грудью - на счёт 5-6 два рывка назад согнутых в локтях руками - на счёт 7-8 полтора круга руками назад</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.</p> <p>Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.</p>
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
<p>1. Бег на месте в медленном темпе</p> <p>2. Дыхательные упражнения и задания на координацию - одной рукой похлопать живот, а другой поглаживать голову - игра в слова: земля – упор присев, вода – упор лёжа, воздух – основная стойка</p>	<p>3 минуты</p> <p>7 минут</p>	<p>Глубокий вдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, выдох через рот</p> <p>Активация внимания</p>