

План-конспект тренировочного занятия по футболу №1 на 02.04.2020 г.

Группа начальной подготовки второго года обучения.

Тренер-преподаватель: Матюхин Сергей Иванович

Место проведение: квартира

Продолжительность – 135 минут

Цель: Укрепление здоровья, развитие силовых качеств и ловкости.

Задачи:

1. Образовательные: совершенствование необходимых умений и навыков физической подготовки юных футболистов.
2. Оздоровительные: укрепление здоровья и физического развития.
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		
Упражнения на развитие силы 1. Прыжки на скакалке: - на левой ноге - на правой ноге - на двух ногах - переменные прыжки	15 минут 1 минута 1 минута 3,5 минуты 5 минут	Делать паузу между подходами 1,5 минуты

2. Сгибание-разгибание рук из упора лёжа	5 подходов по 1 минуте	Делать паузу между подходами 2 минута
3. Поднимание туловища из упора сидя	2 подхода по 1 минуте	Делать паузу между подходами 3 минуты
4. Приседание на двух ногах, руки вперёд, спина прямая	2 подхода по 25 раз	Делать паузу между подходами 2 минуты. Следить за положением рук и спины – спина прямая, руки вперёд.
Упражнения на развитие гибкости		
1. И.П. – стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки на поясе - вращение туловищем вправо - вращение туловища влево	0,5 минуты 0,5 минуты	
2. И.П. – стоя на полу, ноги максимально разведены в стороны - двумя руками касаемся левой стопы - двумя руками касаемся правой стопы - достаём двумя руками поверхности пола	6-8 раз	Следим за тем, чтобы ноги в коленях были прямыми.
3. И.П. - сидя на полу, ноги в стороны - на счёт 1-2-3 наклон правым боком к правой ноге, на счёт 4 исходное положение - на счёт 1-2-3 наклон левым боком к левой ноге, на счёт 4 в исходное положение	6-8 раз	Наклон к правой ноге ноги не сгибаем, левая рука над головой.
4. И.П. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на поясе - на счёт 1-2-3-4 поворот на 45 градусов (на правой ноге в левую сторону) - то же упражнение на левой ноге с поворотом в правую сторону	6 раз	
5. И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам - на счёт 1-2 два круга руками вперёд - на счёт 3-4 два круга: правая рука вперёд, левая назад - на счёт 5-6 два круга руками назад - на счёт 7-8 два круга: левая вперёд,		Спина прямая.

<p>правая назад.</p> <p>6. И.П. – основная стойка</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт 1 правую руку на пояс - на счёт 2 левую руку на пояс - на счёт 3 правую руку к плечу - на счёт 4 левую руку к плечу - на счёт 5 правую руку вверх - на счёт 6 левую руку вверх - на счёт 7-8 два хлопка руками вверху - на счёт 9 левую руку к плечу - на счёт 10 правую руку к плечу - на счёт 11 левую руку на пояс - на счёт 12 правую руку на пояс - на счёт 13 правую руку вниз - на счёт 14 левую руку вниз - на счёт 15-16 два хлопка руками вниз <p>7. И.П. – стоя на одной ноге, свободная нога прижата к пятке опорной, руки на поясе</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт 1 подъём на носки - на счёт 2 исходное положение - на счёт 3 опора на пятку - на счёт 4 исходное положение - на счёт 5 поворот на 90 градусов - на счёт 6 исходное положение - на счёт 7 мах ногой вперёд - на счёт 8 исходное положение - то же на другой ноге. <p>8. И.П. – основная стойка</p> <ul style="list-style-type: none"> - на счёт 1 выпад в сторону на правую ногу - на счёт 2 вернуться в исходное положение - на счёт 3 подъём на носки - на счёт 4 исходное положение - на счёт 5 поворот влево на 90 градусов - на счёт 6 исходное положение - на счёт 7 мах ногой в сторону - на счёт 8 исходное положение 		<p>Постепенно увеличивать темп движения. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками.</p> <p>Можно чередовать махи назад вперёд, назад и в сторону. Во время маха спина прямая. Стараться сохранять равновесие.</p>
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
<p>1. Бег на месте в медленном темпе</p> <p>2. Дыхательные упражнения и задания на координацию</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной рукой похлопать живот, а 	<p>3 минуты</p> <p>7 минут</p>	<p>Глубокий вдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, выдох через рот</p>

<p>другой поглаживать голову - игра в слова: земля – упор присев, вода – упор лёжа, воздух – основная стойка</p>		<p>Активация внимания</p>
--	--	---------------------------