

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

Группа начальной подготовки второго года обучения.

Тренер-преподаватель: Матюхин Сергей Иванович

Место проведение: квартира

Метод: индивидуальный

Продолжительность – 135 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>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>