**План-конспект тренировочного занятия**

**для группы базового уровня 2 года обучения**

**по футболу**

Дата проведения: 14.04.2020

Место проведения: домашние условия

Продолжительность занятия: 45 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут)** |
| * Вращение головой в левую,правую сторону.
* Махи руками вперед-назад
* Махи руками вверх-вниз
* Вращение туловищем
* Наклоны
* отжимания,пресс,приседание
 | 40 секунд40 секунд40 секунд40 секунд40 секунд20 повторений5-7 минут | Становимся .Спина прямая. Руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Круговые движения в правую в левую сторону.Становимся. Ноги на ширине плеч. Поднимаем руки вверх. Делаем вращение руками вперед-назад.Становимся. Ноги на ширине плеч. Поднимаем руки вверх. Колени согнуты. Делаем ногами кочковые движения на носках с взмахом рук вверх-вниз.Становимся. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Круговые движения туловищем в правую и левую сторону.Становимся. Ноги вместе. Руками тянемся до носков. Ноги в коленях не сгибаем.Обучающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий. Обеспечивает самоконтроль за правильностью выполнения упражнений. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (30 минут)** |
| Специальные упражнения на месте:* Бег на месте с высоким подниманием колен
* бег на месте с захлестом голени
* Ведение мяча только правой ногой внешней стороной стопы
* Ведение мяча только левой ногой внешней стороны стопы
* Ведение мяча только правой ногой внутренней стороной стопы
* Ведение мяча только левой ногой внутренней стороной стопы.
* Ведение мяча внутренней частью стоп правой и левой ног.
* Ведение мяча с чередованием стопы только правой ногой внешней и внутренней частью стопы.
* Ведение мяча с чередованием стопы только левой ногой внешней и внутренней частью стопы.
* Ведение мяча спиной правой и левой ногой внутренней стороной стопы
 |  3 повторения по 1 минуте.3 повторения по 1 минуте2 минуте2 минуте2 минуте2 минуте2 минуты2 минуты2 минуты2 минуты | Спина прямая, руки согнуты в локтях и прижаты к торсу,приземляться и отталкиваться на носках, колениНоги на ширине плеч , ладони на ягодицах, забрасываем ноги до касания ладони.При выполнение ведения внешней стороной стопы, стопу ведущей мяч необходимо развернуть носком в середину. Ведение мяча внутренней стороны стопы производится от большого пальца до голени. Ведение осуществляется путем не сильных,последовательных толчков мяча не напряженной стопой. Соприкосновение ноги с мячом взгляд направлен на мяч. За ситуацией вокруг следить периферическим зрением. Корпус наклонять вперед. Мяч далеко от себя не отпускать. Делать много касаний мяча. |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 минут)** |
| * Глубокий выпад
* Наклон вперед
* Наклон к правой и левой ноге
* Планка
 | 30-60 секунд30-60 секунд 3 подхода30-60 секунд30-60 секунд | Станьте прямо,поставьте ступни параллельно друг другу на ширине плеч. Спина ровно. Руки на бедра. Одна нога впереди. Вес тела на ногу которая находится впереди. Передняя нога опирается на всю ступню. Нога сзади на пальцах, пятка направлена вверх . Колено ноги которая находится сзади дотрагивается до пола. Макушкой тянитесь вверх. Перенесите вес тела на заднюю ногу. Разогните опорную ногу и вернитесь в исходной положение. Затем повторите выпады для другой ноги.Сидим, ноги прямые,вместе перед собой. Наклоняемся вперед,хватаемся пальцами за мыски ног. Застываем на (10-15 секунд)Садимся,ноги раздвинем в разные стороны наклоняемся к правой , левой ноге,задерживаемся у каждого бедра на (10 секунд)Спина прямая. |

Тренер-преподаватель по футболу\_\_\_\_\_\_\_\_ /Комарович А.С./

**План-конспект тренировочного занятия**

**для группы базового уровня 2 года обучения**

**по футболу**

Дата проведения: 16.04.2020

Место проведения: домашние условия

Продолжительность занятия: 45 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут)** |
| Вращение головой в левую,правую сторону.* Ходьба на носках,руки вверх
* Ходьба на пятках спинной вперед,руки в стороны
* Ходьба попеременно с пятки на носок
* Вращение туловищем
* отжимания,пресс,приседание
 | 40 секунд40 секунд40 секунд40 секунд40 секунд20 повторений5-7 минут | Спина прямая. Руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Круговые движения в правую в левую сторону.Руки вытянуты. Спина прямая. На носках подниматься как можно выше. Колени прямые.Руки прямые. Спина прямая.Руки на поясе. Спина прямая. Лопатки вместе.Становимся. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Круговые движения туловищем в правую и левую сторону.Обучающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий. Обеспечивает самоконтроль за правильностью выполнения упражнений. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (30 минут)** |
| Специальные упражнения на месте:* Бег на месте с высоким подниманием колен
* бег на месте с захлестом голени
* Ведение мяча средней частью подъема
* Ведение мяча носком.
* Ведение мяча подошвой только правой ногой
* Ведение мяча подошвой только левой ногой.
* Ведение мяча подошвой с чередованием правой и левой ноги
* Обманные движения (финты)
* Жонглирование на ногах
* Жонглирование на бедрах
* Жонглирование на голове
* Скакалка
 |  3 повторения по 1 минуте.3 повторения по 1 минуте2 минуте2 минуте2 минуте2 минуте2 минуты4 минуты3 минуты3 минуты2 минуты2 минуты | Спина прямая, руки согнуты в локтях и прижаты к торсу,приземляться и отталкиваться на носках, колениНоги на ширине плеч , ладони на ягодицах, забрасываем ноги до касания ладони.Ведение легкими толчками. Туловище немного наклонено вперед. Движение по прямой.Опорная нога сбоку от мяча, маховая нога согнутая в колене. Туловище немного наклонено вперед. Ведение легкими толчками.Перекат мяча подошвой. Положение тела параллельно движению мяча.Перекат мяча подошвой. Положение тела параллельно движению мячаПерекат мяча подошвой. С сменой ног. Положение тела параллельно движению мяча.Самопроизвольно.Контроль мяча в воздухе.Контроль мяча в воздухе. Мягкой частью бедра.Контроль мяча в воздухе. Серединой лба.Колени согнуты. Руки в локтях согнуты. |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 минут)** |
| Шпагат на правую ногу* Шпагат на левую ногу
* Поперечная растяжка
* Растяжка подколенных сухожилий.
 | 1 минута1 минута 3 подхода по 30 секунд3 подхода по 30 секунд | Колени держать прямыми, носки оттянутыми. Сесть как можно ниже.Сесть. Ноги максимально широко. Вытянуть руки как можно дальше.Сесть. Ноги прямые. Вытяните руки максимально и наклонитесь вперед. |

Тренер-преподаватель по футболу\_\_\_\_\_\_\_\_ /Комарович А.С./