

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: футбол

Группа: СО

Тренер-преподаватель: Багнюк Степан Федорович

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефон, электронная почта.

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.04	<p style="text-align: center;">Подготовительная часть.</p> <p style="text-align: center;">О Р У, Гимнастические упражнения, силовые.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть.</p> <p style="text-align: center;">Задача:</p> <p>Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс учимся техническим приемам футбола.</p> <p>Учимся владеть мячом: перекат мяча влево вправо с остановкой его поочередно то внутренней то внешней частью стопы.</p> <p>Удар мяча внутренней частью стопы в стенку отскок его останавливать – внутренней частью стопы.</p> <p>Ведение мяча внутренней частью стопы с обводкой фишек.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть: жонглирование мячом.</p>	<p style="text-align: center;">7-9минут</p> <p>В ходе разминки можно выполнять упражнения с мячом и без мяча.</p> <p>70 мин.</p> <p>Выполнять упражнения поочередно правой левой ногой.</p> <p>Вести журнал самоконтроля: контролировать пульс за 1 мин. До занятия и по окончании занятия.</p>
15.04	<p style="text-align: center;">Подготовительная часть.</p> <p style="text-align: center;">О Р У, Гимнастические упражнения, Силовые упражнения.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Перекаты мяча влево, вправо с остановкой его поочередно внутренней частью – внешней.</p> <p>Перекаты мяча подошвой в движении, поочередно правой- левой ногой.</p> <p>Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой. Поочередно правой, левой ногой.</p> <p>Передача мяча в парах внутренней частью стопы (соблюдая технику безопасности)</p> <p>Ведения мяча по кругу внешней, внутренней частью стопы.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть: жонглирование мячом</p>	<p>В ходе разминки можно заменить гимнастические упражнения – прыжками на скакалке 2 – 3 мин.</p> <p>70 минут.</p> <p>Вести журнал самоконтроля . соблюдать технику безопасности.</p>
17.04	<p style="text-align: center;">Подготовительная часть.</p> <p style="text-align: center;">Беговые упражнения- направленные на выработку быстроты.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p>	<p>Пробегать отрезок 15 метров в максимальном темпе.</p> <p style="text-align: center;">Повторить 3 раза.</p> <p>Основная часть 70 минут.</p> <p>Соблюдая технику безопасности.</p>

17.04.	<p data-bbox="509 165 916 197">Задача: закрепить ведение мяча.</p> <p data-bbox="405 266 1019 297">Ведения мяча с изменением скорости движения.</p> <p data-bbox="379 333 1045 398">Обводка фишек внешней частью стопы. Поочередно правой-левой ногой.</p> <p data-bbox="445 434 983 499">Ведение мяча с остановкой его подошвой. Очередность правой, левой ногой.</p> <p data-bbox="394 535 1034 600">Ведение мяча с ударом в стену – отскок остановка мяча внутренней частью стопы.</p> <p data-bbox="406 636 1019 701">Игра 1 X 1 не сближаясь пробивать по воротам соперника внутренней частью стопы.</p> <p data-bbox="505 770 919 835">Заключительная часть Жонглирование мячом . 7 минут</p>	
--------	---	--