

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 |
|-------|---|---|
| 20.04 | <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>Ведение мяча правой, левой ногой, тоже но внешней частью стопы, как правой так и левой.</p> <p>Ведение мяча – легкими ударами направлять его, мяч от одной стопы к другой – двигаясь при этом по прямой линии.</p> <p>Удар мяча внутренней часть стопы в стенку отскок его останавливать – внутренней частью стопы, выполнять после обводки фишек в движении</p> <p>Ведение мяча внутренней частью стопы с обводкой фишек по спирали- вокруг фишки .</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. Записывать свое самочувствие ,настроения.</p> |
| 22.04 | <p style="text-align: center;">Подготовительная часть.</p> <p style="text-align: center;">О Р У, Гимнастические 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 с обводкой двух фишек –восьмеркой ,внешней частью стопы –меняя стопу на каждой фишке.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть: жонглирование мячом, поочередно – Кто больше наберет касаний не давая мячу коснуться земли.</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. Записывая свои параметры и свое настроение.</p> |

| | | |
|--------------|---|--|
| <p>24.04</p> | <p>Подготовительная часть.</p> <p>Беговые упражнения- направленные на выработку быстроты.</p> <p>Основная часть</p> <p>Задача: закрепить ведение мяча.</p> <p>Ведения мяча с изменением скорости движения.</p> <p>Обводка фишек внешней частью стопы. Поочередно правой-левой ногой.</p> <p>Обводка фишек внешней частью стопы -после обводки 4 фишки удар внутренней частью стопы в цель.</p> <p>Ведение мяча с передачей мяча партнеру-через ворота. Очередность передачи правой, левой ногой.</p> <p>Ведение мяча с ударом в стену – отскок остановка мяча внутренней частью стопы.</p> <p>Игра 1 X 1 не сближаясь пробивать по воротам соперника внутренней частью стопы.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Жонглирование мячом . 7 минут. Кто больше.</p> | <p>Пробегать отрезок 15 метров в максимальном темпе.</p> <p>Челночный бег 3X6 м.</p> <p>Повторить 3 раза.</p> <p>Основная часть 70 минут.</p> <p>Соблюдая технику безопасности. Самоконтроль.</p> <p>Следить за своим самочувствием.</p> |
|--------------|---|--|