

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: футбол

Группа: оздоровительная

Тренер-преподаватель: Багнюк Степан Федорович

Обратная связь с тренером-преподавателем: +79181528086, электронная почта.

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
13.05.20	<p>Подготовительная часть. Беговые упражнения, силовые упражнения. Основная часть. Задача: Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс занятий, учимся техническим приемам футбола. Совершенствуем владение мячом: ведение мяча в среднем темпе, внутренней частью стопы, переступая через мяч, останавливая его, и изменяем направление движения в другую сторону. Ведение мяча правой , левой ногой, тоже упражнение, но выполняем внешней частью стопы, как правой так и левой ногой. Ведение мяч: занимающийся перемещает мяч назад подошвой стопы ,и после остановки мяча толкает его вперед подъемом стопы. Останавливает мяч подошвой той же стопы, далее заступая за мяч поворачивается и ведет мяч подъемом той же стопы в другую сторону. Удар мяча внутренней частью стопы в стенку и после отскока - остановка внутренней частью стопы. Выполнять после обводки фишек в движении. Ведение мяча внутренней частью стопы с обводкой фишек по спирали - вокруг фишки. Заключительная часть: жонглирование мячом.</p>	<p>7-9минут</p> <p>Упражнения выполнять во 3 серии,с активными паузами.</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,настроение. Соблюдать безопасность.</p>
15.05.2020	<p>Подготовительная часть. О Р У, гимнастические упражнения. Основная часть: совершенствование владения мячом. Перекаты мяча влево, вправо с остановкой его поочередно внутренней частью – внешней частью стопы. Перекаты мяча подошвой в движении,поочередно правой- левой ногой. Покатить мяч вперед подъемом ноги и тянуть мяч назад подошвой. Выполнение упражнения поочередно правой , левой ногой. Передача мяча в парах внутренней частью стопы, соблюдая технику безопасности. Ведения мяча с обводкой двух фишек –восьмеркой, внешней частью стопы –меняя стопу на каждой фишке. Заключительная часть: жонглирование мячом, поочередно. Цель упражнения: кто больше наберет</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>

	касаний, не давая мячу коснуться земли.	
18.05.20	<p>Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения, направленные на выработку скоростной выносливости. Основная часть: Задача: закрепить ведение мяча. Ведение мяча с изменением скорости движения. Обводка фишек внешней частью стопы. Поочередно правой-левой ногой. Обводка фишек внешней частью стопы. После обводки 4-х фишек- удар внутренней частью стопы в цель. Ведение мяча с передачей мяча партнеру-через ворота. Очередность передачи правой и левой ногой. Ведение мяча с ударом в стену, отскок - остановка мяча внутренней частью стопы. Игра 1 * 1, не сближаясь пробивать по воротам соперника внутренней частью стопы. Заключительная часть Жонглирование мячом -7 минут. Кто больше.</p>	<p>Пробежать отрезок 15 метров в максимальном темпе. Челночный бег 3*6 метров. Повторить 3 раза. Основная часть: 70 минут. Соблюдая технику безопасности.</p> <p>Самоконтроль. Следить за своим самочувствием.</p>
20.05.2020	<p>Подготовительная часть. О Р У, гимнастические упражнения. Основная часть: совершенствование владения мячом. Перекаты мяча влево, вправо с остановкой его поочередно внутренней частью – внешней частью стопы. Перекаты мяча подошвой в движении, поочередно правой- левой ногой. Покатить мяч вперед подъемом ноги и тянуть мяч назад подошвой. Выполнение упражнения поочередно правой , левой ногой. Передача мяча в парах внутренней частью стопы, соблюдая технику безопасности. Ведения мяча с обводкой двух фишек –восьмеркой, внешней частью стопы –меняя стопу на каждой фишке. Заключительная часть: жонглирование мячом, поочередно. Цель упражнения: 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>
22.05.2020	<p>Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения, направленные на выработку скоростной выносливости. Основная часть: Задача: закрепить ведение мяча. Ведение мяча с изменением скорости движения. Обводка фишек внешней частью стопы. Поочередно правой-левой ногой. Обводка фишек внешней частью стопы. После обводки 4-х фишек- удар внутренней частью стопы в цель. Ведение мяча с передачей мяча партнеру-через ворота. Очередность передачи правой и левой ногой. Ведение мяча с ударом в стену, отскок - остановка мяча внутренней частью стопы. Игра 1 * 1, не сближаясь пробивать по воротам соперника внутренней частью стопы.</p>	<p>Пробежать отрезок 15 метров в максимальном темпе. Челночный бег 3*6 метров. Повторить 3 раза. Основная часть: 70 минут. Соблюдая технику безопасности.</p> <p>Самоконтроль. Следить за своим самочувствием.</p>

	<p>Заключительная часть Жонглирование мячом -7 минут. Кто больше.</p>	
25.05.2020	<p>Подготовительная часть. Беговые упражнения, силовые упражнения. Основная часть. Задача: Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс занятий, учимся техническим приемам футбола. Совершенствуем владение мячом: ведение мяча в среднем темпе, внутренней частью стопы, переступая через мяч, останавливая его, и изменяем направление движения в другую сторону. Ведение мяча правой , левой ногой, тоже упражнение, но выполняем внешней частью стопы, как правой так и левой ногой. Ведение мяч: занимающийся перемещает мяч назад подошвой стопы ,и после остановки мяча толкает его вперед подъемом стопы. Останавливает мяч подошвой той же стопы, далее заступая за мяч поворачивается и ведет мяч подъемом той же стопы в другую сторону. Удар мяча внутренней частью стопы в стенку и после отскока - остановка внутренней частью стопы. Выполнять после обводки фишек в движении. Ведение мяча внутренней частью стопы с обводкой фишек по спирали - вокруг фишки. Заключительная часть: жонглирование мячом.</p>	<p>7-9минут</p> <p>Упражнения выполнять во 3 серии,с активными паузами.</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,настроение. Соблюдать безопасность.</p>
27.05.2020	<p>Подготовительная часть. О Р У, гимнастические упражнения. Основная часть: совершенствование владения мячом. Перекаты мяча влево, вправо с остановкой его поочередно внутренней частью – внешней частью стопы. Перекаты мяча подошвой в движении,поочередно правой- левой ногой. Покатить мяч вперед подъемом ноги и тянуть мяч назад подошвой. Выполнение упражнения поочередно правой , левой ногой. Передача мяча в парах внутренней частью стопы, соблюдая технику безопасности. Ведения мяча с обводкой двух фишек –восьмеркой, внешней частью стопы –меняя стопу на каждой фишке. Заключительная часть: жонглирование мячом, поочередно. Цель упражнения: 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>
29.05.2020	<p>Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения, направленные на выработку скоростной выносливости. Основная часть: Задача: закрепить ведение мяча. Ведение мяча с изменением скорости движения. Обводка фишек внешней частью стопы. Поочередно правой-левой ногой. Обводка фишек внешней частью стопы. После обводки 4-х фишек- удар внутренней частью стопы в цель.</p>	<p>Пробежать отрезок 15 метров в максимальном темпе. Челночный бег 3*6 метров. Повторить 3 раза. Основная часть: 70 минут. Соблюдая технику безопасности.</p>

	<p>Ведение мяча с передачей мяча партнеру-через ворота. Очередность передачи правой и левой ногой.</p> <p>Ведение мяча с ударом в стену, отскок - остановка мяча внутренней частью стопы.</p> <p>Игра 1 * 1, не сближаясь пробивать по воротам соперника внутренней частью стопы.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Жонглирование мячом -7 минут. Кто больше.</p>	<p>Самоконтроль.</p> <p>Следить за своим самочувствием.</p>
01.06.2020	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Беговые упражнения, силовые упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Задача:</p> <p>Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс занятий, учимся техническим приемам футбола.</p> <p>Совершенствуем владение мячом: ведение мяча в среднем темпе, внутренней частью стопы, переступая через мяч, останавливая его, и изменяем направление движения в другую сторону.</p> <p>Ведение мяча правой , левой ногой, тоже упражнение, но выполняем внешней частью стопы, как правой так и левой ногой.</p> <p>Ведение мяча: занимающийся перемещает мяч назад подошвой стопы ,и после остановки мяча толкает его вперед подъемом стопы. Останавливает мяч подошвой той же стопы, далее заступая за мяч поворачивается и ведет мяч подъемом той же стопы в другую сторону.</p> <p>Удар мяча внутренней частью стопы в стенку и после отскока - остановка внутренней частью стопы.</p> <p>Выполнять после обводки фишек в движении.</p> <p>Ведение мяча внутренней частью стопы с обводкой фишек по спирали - вокруг фишки.</p> <p>Заключительная часть: жонглирование мячом.</p>	<p>7-9минут</p> <p>Упражнения выполнять во 3 серии,с активными паузами.</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,настроение. Соблюдать безопасность.</p>
03.06.2020	<p>Подготовительная часть.</p> <p>О Р У, гимнастические упражнения.</p> <p>Основная часть: совершенствование владения мячом.</p> <p>Перекаты мяча влево, вправо с остановкой его поочередно внутренней частью – внешней частью стопы.</p> <p>Перекаты мяча подошвой в движении,поочередно правой- левой ногой.</p> <p>Покатить мяч вперед подъемом ноги и тянуть мяч назад подошвой. Выполнение упражнения 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>Заключительная часть: жонглирование мячом, поочередно. Цель упражнения: 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>
05.06.2020	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Специальные беговые упражнения, направленные на выработку скоростной выносливости.</p> <p>Основная часть:</p>	<p>Пробежать отрезок 15 метров в максимальном темпе.</p> <p>Челночный бег 3*6 метров.</p> <p>Повторить 3 раза.</p>

	<p>Задача: закрепить ведение мяча. Ведение мяча с изменением скорости движения. Обводка фишек внешней частью стопы. Поочередно правой-левой ногой. Обводка фишек внешней частью стопы. После обводки 4-х фишек- удар внутренней частью стопы в цель. Ведение мяча с передачей мяча партнеру-через ворота. Очередность передачи правой и левой ногой. Ведение мяча с ударом в стену, отскок - остановка мяча внутренней частью стопы. Игра 1 * 1, не сближаясь пробивать по воротам соперника внутренней частью стопы. Заключительная часть Жонглирование мячом -7 минут. Кто больше.</p>	<p>Основная часть: 70 минут. Соблюдая технику безопасности.</p> <p>Самоконтроль. Следить за своим самочувствием.</p>
08.06.2020	<p>Подготовительная часть. Беговые упражнения, силовые упражнения. Основная часть. Задача: Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс занятий, учимся техническим приемам футбола. Совершенствуем владение мячом: ведение мяча в среднем темпе, внутренней частью стопы, переступая через мяч, останавливая его, и изменяем направление движения в другую сторону. Ведение мяча правой , левой ногой, тоже упражнение, но выполняем внешней частью стопы, как правой так и левой ногой. Ведение мяча: занимающийся перемещает мяч назад подошвой стопы ,и после остановки мяча толкает его вперед подъемом стопы. Останавливает мяч подошвой той же стопы, далее заступая за мяч поворачивается и ведет мяч подъемом той же стопы в другую сторону. Удар мяча внутренней частью стопы в стенку и после отскока - остановка внутренней частью стопы. Выполнять после обводки фишек в движении. Ведение мяча внутренней частью стопы с обводкой фишек по спирали - вокруг фишки. Заключительная часть: жонглирование мячом.</p>	<p>7-9минут</p> <p>Упражнения выполнять во 3 серии,с активными паузами. 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,настроение. Соблюдать безопасность.</p>
10.06.2020	<p>Подготовительная часть. О Р У, гимнастические упражнения. Основная часть: совершенствование владения мячом. Перекаты мяча влево, вправо с остановкой его поочередно внутренней частью – внешней частью стопы. Перекаты мяча подошвой в движении,поочередно правой- левой ногой. Покатить мяч вперед подъемом ноги и тянуть мяч назад подошвой. Выполнение упражнения поочередно правой , левой ногой. Передача мяча в парах внутренней частью стопы, соблюдая технику безопасности. Ведения мяча с обводкой двух фишек –восьмеркой, внешней частью стопы –меняя стопу на каждой фишке. 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, записывая свои параметры и свое настроение.</p>

	поочередно. Цель упражнения: кто больше наберет касаний, не давая мячу коснуться земли.	
15.06.2020	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Специальные беговые упражнения, направленные на выработку скоростной выносливости.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Задача: закрепить ведение мяча.</p> <p>Ведение 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-х фишек- удар внутренней частью стопы в цель.</p> <p>Ведение мяча с передачей мяча партнеру-через ворота. Очередность передачи правой и левой ногой.</p> <p>Ведение мяча с ударом в стену, отскок - остановка мяча внутренней частью стопы.</p> <p>Игра 1 * 1, не сближаясь пробивать по воротам соперника внутренней частью стопы.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Жонглирование мячом -7 минут. Кто больше.</p>	<p>Пробежать отрезок 15 метров в максимальном темпе.</p> <p>Челночный бег 3*6 метров.</p> <p>Повторить 3 раза.</p> <p>Основная часть: 70 минут.</p> <p>Соблюдая технику безопасности.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Следить за своим самочувствием.</p>
17.06.2020	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Беговые упражнения, силовые упражнения.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Задача:</p> <p>Соблюдая технику безопасности и оздоровительный процесс занятий, учимся техническим приемам футбола.</p> <p>Совершенствуем владение мячом: ведение мяча в среднем темпе, внутренней частью стопы, переступая через мяч, останавливая его, и изменяем направление движения в другую сторону.</p> <p>Ведение мяча правой , левой ногой, тоже упражнение, но выполняем внешней частью стопы, как правой так и левой ногой.</p> <p>Ведение мяча: занимающийся перемещает мяч назад подошвой стопы ,и после остановки мяча толкает его вперед подъемом стопы. Останавливает мяч подошвой той же стопы, далее заступая за мяч поворачивается и ведет мяч подъемом той же стопы в другую сторону.</p> <p>Удар мяча внутренней частью стопы в стенку и после отскока - остановка внутренней частью стопы.</p> <p>Выполнять после обводки фишек в движении.</p> <p>Ведение мяча внутренней частью стопы с обводкой фишек по спирали - вокруг фишки.</p> <p>Заключительная часть: жонглирование мячом.</p>	<p>7-9минут</p> <p>Упражнения выполнять во 3 серии,с активными паузами.</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> <p>Записывать свое самочувствие,настроение.</p> <p>Соблюдать безопасность.</p>
19.06.2020	<p>Подготовительная часть.</p> <p>О Р У, гимнастические упражнения.</p> <p>Основная часть: совершенствование владения мячом.</p> <p>Перекаты мяча влево, вправо с остановкой его поочередно внутренней частью – внешней частью стопы.</p> <p>Перекаты мяча подошвой в движении,поочередно правой- левой ногой.</p> <p>Покатить мяч вперед подъемом ноги и тянуть мяч назад подошвой. Выполнение упражнения</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</p>

	<p>поочередно правой , левой ногой. Передача мяча в парах внутренней частью стопы, соблюдая технику безопасности. Ведения мяча с обводкой двух фишек –восьмеркой, внешней частью стопы –меняя стопу на каждой фишке. Заключительная часть: жонглирование мячом, поочередно. Цель упражнения: кто больше наберет касаний, не давая мячу коснуться земли.</p>	параметры и свое настроение.
--	---	------------------------------