

План- конспект занятия в период режима самоизоляции по футболу группы, НП-2.

С 4 мая по 10 мая. Тренер преподаватель Силенко Д.Э.

Понедельник

Тема: Работа с мячом.

Цель: обучить правильной технике выполнения элементов с мячом

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения основных элементов с мячом, ведение мяча,
- учить перекатам мяча подошвой с ноги на ногу , боковое ведение мяча.

Развивающие:

- развивать чувство мяча движений ;
- развивать координационные способности, ловкость

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, трудолюбие;

Инвентарь: мяч.

Части занятия	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Основная часть	25 мин.	
	Сообщение задач занятия. 1. Ведение мяча правой и левой ногой. 2. Перекаты подошвой с левой и правой ногой; 3. боковое движение с мячом; подошвой правой и левой ногой. 4. ведение мяча повёрнутый спиной, подошвой правой и левой ногой; 5. ведение мяча повёрнутый спиной, подошвой правой ногой. 6. ведение мяча повёрнутый спиной, подошвой левой ногой. 7. Ведение мяча передом подошвой двумя ногами, меняя ноги чаще. 8. Ведение мяча передом подошвой левой ногой. 9. Ведение мяча передом подошвой правой ногой.		Обратить внимание на форму Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения Корпус держать прямо Следить за правильностью дыхания

	10. ведение мяча между фишками. внешней и внутренней ногой стопы.		
	11 . ведение мяча боком между фишками правой ногой. 12. ведение мяча боком между фишками левой ногой. 13. ведение мяча к фишки резкий разворот и обратно. левой и правой ногой. 14. ведение мяча, работаем голеностопом внешней и внутренней стороной, правым и левым по очереди.		
3.	Заключительная часть	5 мин	
	Поднимание корпуса из положения лежа – 50 раз; Поднимание корпуса из положения лежа на животе – 50 раз Отжимание на руках от пола три подхода по 15 раз.		Отметить отличившихся, указать, кому надо постараться

Т.Б:Обязательно родителям проверить помещение, чтобы занятию ребёнка ничего не мешало.

	<p>стопы.</p> <p>11 . ведение мяча боком между фишками правой ногой.</p> <p>12. ведение мяча боком между фишками левой ногой.</p> <p>13. ведение мяча к фишки резкий разворот и обратно. левой и правой ногой.</p> <p>14. ведение мяча, работаем голеностопом внешней и внутренней стороной, правым и левым по очереди.</p>		
3.	Заключительная часть	5 мин	
	<p>Поднимание корпуса из положения лежа – 50 раз;</p> <p>Поднимание корпуса из положения лежа на животе – 50 раз</p> <p>Отжимание на руках от пола три подхода по 15 раз</p>		Отметить отличившихся, указать, кому надо постараться

Т.Б: Обязательно родителям проверить помещение, чтобы занятию ребёнка ничего не мешало.

План- конспект занятия в период режима самоизоляции по футболу группы, НП-2..

Тренер - преподаватель Силенко Д.Э.

Пятница.

Тема: Работа с мячом.

Цель: обучить правильной технике выполнения элементов с мячом

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения основных элементов с мячом.

Развивающие:

- развивать чувство и технику работы с мячом.;

- развивать координационные способности, ловкость

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, трудолюбие;

Инвентарь: мяч, фишки.

Части занятия	Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Основная часть.	25 мин.	
	Сообщение задач занятия 1. Ведение мяча правой и левой ногой. 2. Перекаты подошвой с левой и правой ногой ; 3 .боковое движение с мячом; подошвой правой и левой ногой. 4. ведение мяча повёрнутой спиной, подошвой правой и левой ногой 5. ведение мяча повёрнутой спиной, подошвой правой ногой. 6. ведение мяча повёрнутой спиной, подошвой левой ногой. 7. Ведение мяча передом подошвой двумя ногами, меняя ноги чаще. 8. Ведение мяча передом подошвой левой ногой.		Обратить внимание на форму Каждый раз ускоряя темп, следить за точностью выполнения Следить за правильностью дыхания

	<p>9. Ведение мяча передом подошвой правой ногой</p> <p>10. ведение мяча между фишками. внешней и внутренней ногой стопы.</p> <p>11 . ведение мяча боком между фишками правой ногой.</p> <p>12. ведение мяча боком между фишками левой ногой.</p> <p>13. ведение мяча к фишки резкий разворот и обратно. левой и правой ногой.</p> <p>14. ведение мяча, работаем голеностопом внешней и внутренней стороной, правым и левым по очереди.</p>		<p>Показ ребенком, объяснение</p> <p>Исправлять ошибки</p>
2.	Заключительная часть	5 мин	
	<p>Поднимание корпуса из положения лежа – 50 раз;</p> <p>Поднимание корпуса из положения лежа на животе – 50 раз</p>		<p>Отметить отличившихся, указать, кому надо постараться</p>

Т.Б: Обязательно родителям проверить помещение, чтобы занятию ребёнка ничего не мешало.