План

учебно-тренировочного цикла на время дистанционного обучения по футболу

***Цель***: Сохранение и поддержание физических кондиций занимающихся, а также развитие технико-тактических умений и навыков.

Задачи:

*Образовательные:* Обучение техники ведения мяча, ударов по мячу

*Оздоровительные:* Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы и выносливости

*Воспитательные:* Воспитание чувства ответственности, самостоятельности и саморазвития

Место проведения: домашние условия Инвентарь: мяч

|  |  |
| --- | --- |
| **№ УТ** | **Содержание УТГ** |
| 1 | * Обучение техники ударов по мячу разными способами
* развитие ловкости
 |
| 2 | * Обучение техники ведения мяча разными способами
* развитие силы
 |
| 3 | - Упражнения на развитие ловкости и гибкости |
| 4 | * Обучение техники ударов по мячу разными способами
* развитие выносливости
 |
| 5 | * Обучение техники ведения мяча разными способами
* развитие силы
 |
| 6 | - Упражнения на развитие быстроты и гибкости |

План-конспект №1

УТГ (дистанционное обучение)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание*** | ***Дозир******овка*** | ***ОМУ*** |
| ***Подготовительная часть*** |
| 1.2. | Комплекс ОРУ №1 (приложение1)Беговые и прыжковые упражнения на месте | 3’3’ | Следить за осанкой.Контролировать амплитуду движений. Корректировать частоту и можность |
| ***Основная часть*** |
| 1.2. | Удары по мячу с отскоком от пола(правой и левой ногой по очереди)* подъемом
* внутренней стороной стопы
* внешней стороной стопы

Удары по мячу не ранняя его (правой и левой ногой по очереди)* подъемом
* бедром
 | 50 раз25 раз25 раз15 раз15 раз | * Упражнения на удары по мячу выполняются в домашних условиях (в квартире или во дворе)
* Расстояние для выполнения упражнения 5-10 м
* Соблюдать технику ударов по мячу на каждый отскок
* Следить за правильностью работы стопы
* Контролировать темп и частоту выполнения
* Проводить коррекцию не реже 1 раза на одно упражнение
 |
| 3. | Прыжки через скакалку | 25 раз | Выполнять в умеренном темпе |
| ***Заключительная часть*** |
| 1. | Ходьба с восстановлением дыхания | 2’ | На месте и по кругу(в зависимости от домашних условий |

План-конспект №2

УТГ (дистанционное обучение)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание*** | ***Дозир******овка*** | ***ОМУ*** |
| ***Подготовительная часть*** |
| 1.2. | Комплекс ОРУ №2 (приложение1)Беговые и прыжковые упражнения на месте | 3’3’ | Следить за осанкой.Контролировать амплитуду движений. Корректировать частоту и можность |
| ***Основная часть*** |
| 1. | Ведение мяча (правой и левой ногой по очереди):* подъемом
* внутренней стороной стопы
* внешней стороной стопы
* в связке внутренняя-внешняя
* двумя ногами внутренней стороной стопы
 | 5 раз5 раз5 раз5 раз5 раз | * Упражнения на ведения мяча выполняются в домашних условиях (в квартире или во дворе)
* Расстояние для выполнения упражнения 5-10 м
* Соблюдать технику ведения мяча на каждый шаг
* Следить за правильностью работы стопы
* Контролировать темп и частоту выполнения
* Проводить коррекцию не реже 1 раза на одно упражнение
 |
| 2. |  |  |  |
|  | Отжимания о пола | 25 раз |  |
| 3. |  |  | - Следить за осанкой и амплитудой |
|  | Поднимание туловища (пресс) | 25раз |  |
| ***Заключительная часть*** |
| 1. | Бег легкой трусцой | 2’ | На месте и по кругу(в зависимости от домашних условий |

План-конспект №3

УТГ (дистанционное обучение)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание*** | ***Дозир******овка*** | ***ОМУ*** |
| ***Подготовительная часть*** |
| 1.2. | Комплекс ОРУ №1 (приложение1)Беговые и прыжковые упражнения на месте | 3’3’ | Следить за осанкой.Контролировать амплитуду движений. Корректировать частоту и можность |
| ***Основная часть*** |
|  |  |  | - Упражнения на развитие ловкости и гибкости |
| 1. | Комплекс упражнений на развитие ловкости |  | выполняются в домашних условиях (в квартире |
|  | и координации: |  | или во дворе) |
|  | - равновесие | 3’ | - Расстояние для выполнения упражнения 5-10 м |
|  | - баланс | 3’ | - Следить за осанкойи техникой |
|  | - ориентация в пространстве | 3’ | - Контролировать темп и частоту выполнения |
|  | - реакция | 3’ | - Проводить коррекцию не реже 1 раза на одно |
|  |  |  | упражнение |
| 2. | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 8’ | - Контролировать амплитуду движений |
| ***Заключительная часть*** |
| 1. | Ходьба с восстановлением дыхания | 2’ | На месте и по кругу(в зависимости от домашних условий |

План-конспект №4

УТГ (дистанционное обучение)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание*** | ***Дозир******овка*** | ***ОМУ*** |
| ***Подготовительная часть*** |
| 1.2. | Комплекс ОРУ №2 (приложение1)Беговые и прыжковые упражнения на месте | 3’3’ | Следить за осанкой.Контролировать амплитуду движений. Корректировать частоту и можность |
| ***Основная часть*** |
| 1.2. | Удары по мячунизом по полу(правой и левой ногой по очереди)* подъемом
* внутренней стороной стопы
* внешней стороной стопы

Удары по мячу не ранняя* подъемом (двумя ногами)
* бедром (двумя ногами)
 | 25 раз25 раз25 раз15 раз15 раз | * Упражнения на удары по мячу выполняются в домашних условиях (в квартире или во дворе)
* Расстояние для выполнения упражнения 5-10 м
* Соблюдать технику ударов по мячу
* Следить за правильностью работы стопы
* Контролировать темп и частоту выполнения
* Проводить коррекцию не реже 1 раза на одно упражнение

-количество повторений указано на каждую ногу |
| 3. | Планка | 1’ | Следить за осанкой |
| ***Заключительная часть*** |
| 1. | Ходьба с восстановлением дыхания | 2’ | На месте и по кругу(в зависимости от домашних условий |

План-конспект №5

УТГ (дистанционное обучение)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание*** | ***Дозир******овка*** | ***ОМУ*** |
| ***Подготовительная часть*** |
| 1.2. | Комплекс ОРУ №1 (приложение1)Беговые и прыжковые упражнения на месте | 3’3’ | Следить за осанкой.Контролировать амплитуду движений. Корректировать частоту и можность |
| ***Основная часть*** |
| 1. | Ведение мяча (правой и левой ногой по очереди):* подъемом
* подошвой (лицом вперед)
* подошвой (спиной вперед)
* перекатом левым боком (правой ногой)
* перекатом правым боком (левой ногой)
 | 5 раз5 раз5 раз5 раз5 раз | * Упражнения на ведения мяча выполняются в домашних условиях (в квартире или во дворе)
* Расстояние для выполнения упражнения 5-10 м
* Соблюдать технику ведения мяча на каждый шаг
* Следить за правильностью работы стопы
* Контролировать темп и частоту выполнения
* Проводить коррекцию не реже 1 раза на одно упражнение
 |
| 2. |  |  |  |
|  | Отжимания о пола | 25 раз |  |
| 3. |  |  | - Следить за осанкой и амплитудой |
|  | Поднимание туловища (пресс) | 25раз |  |
| ***Заключительная часть*** |
| 1. | Бег легкой трусцой | 2’ | На месте и по кругу(в зависимости от домашних условий |

План-конспект №6

УТГ (дистанционное обучение)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание*** | ***Дозир овка*** | ***ОМУ*** |
| ***Подготовительная часть*** |
| 1.2. | Комплекс ОРУ №2 (приложение1)Беговые и прыжковые упражнения на месте | 3’3’ | Следить за осанкой.Контролировать амплитуду движений. Корректировать частоту и можность |
| ***Основная часть*** |
| 1. | Упражнения на развитие быстроты:*Старты из различных положений** сед лицом к финишу
* сед спиной к финишу
* упор лежа

-лежа на спине | 2 раза2 раза2 раза2 раза | * Упражнения на развитие ловкости и гибкости выполняются в домашних условиях (в квартире или во дворе)
* Расстояние для выполнения упражнения 5-10 м
* Следить за осанкойи техникой
* Контролировать темп и частоту выполнения

**- *ПОСЛЕ КАЖДОГО СТАРТА ДЕЛАТЬ ПАУЗУ НА ЖОНГЛИРОВАНИЕ И ВЕДЕНИЕ*** |
|  | *Челночный бег 3\*10 или 3\*5* | 2 раза | - Контролировать темп и частоту выполнения |
| 2. |  |  |  |
|  | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 8’ | - Контролировать амплитуду движений |
| ***Заключительная часть*** |
| 1. | Ходьба с восстановлением дыхания | 2’ | На месте и по кругу(в зависимости от домашних условий |

*Приложение 1*

Комплекс общеразвивающих упражнений № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1. | И.П.-ст. ноги врозь, руки на пояс1. наклон головы вперед
2. наклон назад

3 - счет раз4 - И.П. | 4-6 раз | Выполнять плавно Дыхание ровное |
| 2. | И.П. – ст. ноги врозь, правая рука вверх1. – рывок руками назад
2. – смена положения рук

3-4 – то же | 4-6 раз | Руки прямые Рывок резче Смотреть вперед |
| 3 | И.П.- О.С.1 - наклон вправо, руки скользят вдоль туловища.2 – И.П.3-4 – тоже в лево | 4-6 раз | Наклон ниже Спина прямая |
| 4 | И.П.- широкая стойка, руки в стороны1. - наклон вперед
2. – поворот туловища вправо
3. – тоже в лево

4 – И.П. | 4-6 раз | Ноги не сгибать Спина прямая |
| 5 | И.П.- узкая стойка, руки в стороны1. – мах левой полусогнутой вперед
2. – тоже назад 3 – тоже вперед 4 – И.П.

5-8- то же правой | 3-4 раза | Мах выше Спина прямая |
| 6 | И.П.- О.С.1 – выпад вперед правой2 – И.П.3 – выпад вперед левой4 – И.П. | 3-4 | Амплитуда максимальная Спина прямая |
| 7 | И.П.- О.С.1 – выпад в сторону правой2 – И.П.3 – выпад в сторону левой4 – И.П. | 3-4 | Амплитуда максимальная Спина прямая |

Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

С МЯЧОМ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1. | И.П.-ст. ноги врозь, мяч внизу.1. – мяч вверх
2. – мяч за голову
3. - счет раз
4. – мяч за голову
 | 8 раз | Выполнять плавно Дыхание ровное Спина прямая |
| 2. | И.П. – ст. ноги врозь, мяч перед грудью1. – наклон вперед, положить мяч на

пол1. – выпрямиться, руки в стороны
2. – наклон вперед, взять мяч

4- И.П. | 8 раз | Выполнять плавно Дыхание ровное Спина прямая |
| 3 | И.П.- руки вперед, мяч в руках1 – поворот туловища в право2 – И.П.3-4 – тоже в лево | 8 раз | Выполнять плавно Дыхание ровное Руки прямые |
| 4 | И.П.- О.С. мяч на полу1-3 - наклон вперед, катание мяча вокруг правой4 – И.П.5-7 – тоже вокруг левой8 – И.П. | 6 раз | Ноги прямые Дыхание ровное |
| 5 | И.П.- лежа на спине, мяч вверху 1 – достать мяч правой ногой 2 – И.П.3 – тоже левой4 – И.П. | 6 раз | Ноги прямые Дыхание ровное |
| 6 | И.П.- сидя, ноги согнуты, удерживая мяч коленями1 – перекат на спину2 – И.П. | 8 раз | Выполнять плавно Дыхание ровное |
| 7 | И.П.- руки на пояс, удерживая мяч коленями1. – прыжок на 180\* в право
2. – прыжок на 180\* в лево
 | 3-4 раза | Ноги пружинят Дыхание ровное |