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 раз  25 раз  25 раз  15 раз  15 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 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 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 раз  25 раз  25 раз  15 раз  15 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 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 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 раза  2 раза  2 раза  2 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 пояс   1. наклон головы вперед 2. наклон назад   3 - счет раз  4 - И.П. | 4-6 раз | Выполнять плавно Дыхание ровное |
| 2. | И.П. – ст. ноги врозь, правая рука вверх   1. – 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 стороны   1. - 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 стороны   1. – 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 правой  2 – И.П.  3 – выпад вперед левой  4 – И.П. | 3-4 | Амплитуда максимальная Спина прямая |
| 7 | И.П.- О.С.  1 – выпад в сторону правой  2 – И.П.  3 – выпад в сторону левой  4 – 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 грудью   1. – наклон вперед, положить мяч на   пол   1. – 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 руках  1 – поворот туловища в право  2 – И.П.  3-4 – тоже в лево | 8 раз | Выполнять плавно Дыхание ровное Руки прямые |
| 4 | И.П.- О.С. мяч на полу  1-3 - наклон вперед, катание мяча вокруг правой  4 – И.П.  5-7 – тоже вокруг левой  8 – 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 левой  4 – И.П. | 6 раз | Ноги прямые Дыхание ровное |
| 6 | И.П.- сидя, ноги согнуты, удерживая мяч коленями  1 – перекат на спину  2 – И.П. | 8 раз | Выполнять плавно Дыхание ровное |
| 7 | И.П.- руки на пояс, удерживая мяч коленями   1. – прыжок на 180\* в право 2. – прыжок на 180\* в лево | 3-4 раза | Ноги пружинят Дыхание ровное |