ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

**Дата проведения:** 19 декабря 2022 года в 16ч.40мин.

**Объединение:** «Мини-футбол»

**Программа:** «Мини-футбол»

**Группа:** 01-40

**Тема: Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости.**

**Цель занятия**:

1. Приобщение к физической культуре и спорту через занятия мини-футболом, адаптация в современных условиях.

2. Развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.

***Задачи:***

1. Воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими

упражнениями, подвижными и активными играми и использование их в свободное время.

2. Укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической

работоспособности детей

Ход занятия:

1.**Подготовительная часть -5 мин.**

1. Соблюдение правил ТБ во время занятий мини-футболом.

**Разминка.**

(Подготовить организм к дальнейшей работе, обратить внимание на осанку)

Важно уметь не только нагрузить мышцы, но и вовремя разгрузить их. Перед началом любой тренировки все суставы и основные группы мышц должны быть размяты, растянуты и готовы к нагрузкам.

Ходьба и ее разновидность:

А) на носках, руки вверху;

Б) на пяточках, руки за головой;

В) обычная, на счет 3 присесть, руки на колени;

**Бег и его разновидности:**

А) 4 шага лицом вперед;

Б) 4 шага приставными правым боком;

В) 4 шага приставными левым боком;

Г) 4 шага спиной вперед.

Комплекс ОРУ без предметов:

1. И.П. – ноги врозь, 1-2- рывки руками, 3-4- смена рук, рывки руками.

2. И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые вращения руками вперед. 5-8- вращение назад.

3. И.П. – ноги врозь, руки вверху.1-мах руками вниз. 2-вверх.

4. И.П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.1- поворот вправо. 2 И.п. 3- вправо. 4-И.П.

5. И.П. – ноги врозь, руки вверх.1-4 –вращение туловищем вправо. 5-8-влево.

6. И.П. – О.С., руки за голову.1-подняв колено дотронуться противоположным локтем до колена. 2-И.п. 3-другой ногой. 4-И.П.

7. И.П. – О.С. 1-выпад вправо, руки в стороны. 2-И.П. 3-влево. 4-И.П.

8. И.П. – О.С. 1-упор присев. 2-упор лежа прыжком. 3-упор присев прыжком. 4-И.П.

3.**Основная часть.**

Физическая подготовка футболистов должна быть круглогодичной, разносторонней и строиться с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Тренировка футболистов органически объединяет общую и специальную физическую подготовку.

Теория: техника выполнения всех видов упражнений, их необходимость для

дальнейшего освоения приемов игры в футбол

**Упражнения для развития ловкости**

**Упражнения ОФП:**

-Простейшие элементы акробатики и гимнастики (кувырки, перевороты, прыжки и т. д.).

-Упражнения с гимнастическими снарядами (палки, скакалки).

- ручной мяч, разучивание правил подвижных игр «Охотники и утки», «Пятнашки».

**Упражнения СФП:**

-Жонглирование мячом ногами, головой; то же, чередуя удары ногами, головой с приемом мяча грудью, подъемом стопы, бедром и т. д.

-Футболист с мячом в руках двигается спиной вперед, подбрасывает мяч вверх-назад, поворачивается кругом и производит удар по мячу в цель (ногой, головой).

-Прыжок вверх (с места) с поворотом на 180°

**Упражнения ОФП:**

**Гимнастические упражнения:**

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;

- Упражнения с мячами : поднимания, опускания, перебрасывания с одной

руки на другую над головой, перед собой, за спиной;

- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями;

- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

**Упражнения для развития мышц туловища и шеи:**

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;

- Лежа на спине и на животе сгибания и поднимания ног (мяч зажат ног);

- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями;

- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

**Упражнения для развития мышц ног и таза:**

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;

- Упражнения гантелями;

**Акробатические упражнения:**

- Перекаты, кувырки, стойки.

**Упражнения СФП:**

**Развитие взрывной силы:**

- Многократные прыжки на одной ноге;

- Темповые прыжки на скамейку и со скамейки;

Упражнения, развивающие гибкость, чередуются с упражнениями в расслаблении.

**Развитие специфической координации:**

- Выполнения изученных способов ловли и передачи мяча во время ходьбы,

бега, прыжков через гимнастическую скамейку;

- Передача мяча в движущуюся цель;

- Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков,

выпрыгиваний, спрыгиваний.

Правильный подбор средств и методов общей и специальной физической подготовки создает необходимые предпосылки для овладения техникой и тактикой футбола, достижения высоких спортивных результатов.

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  лёгкий бег по помещению;

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя на коврике наклоны поочередно к правой, левой ноге.

**5. Домашнее задание:**

-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

-провести краткий анализ занятия, что получилось у них в домашних условиях, какие трудности возникли.

Обратная связь в WhatsApp

(т. 89005962306), выслать фото с выполнением упражнений и на почту **[metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru)**.