ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

**Дата проведения:** 19 декабря 2022 года в 15ч.00мин.

**Объединение:** «Футбол»

**Программа:** «Футбол»

**Группа:** 01-44

**Тема: Работа над общей и специальной физической подготовкой.**

**Цель занятия**:

1.Формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных формах.

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

***Задачи:***

1.Привлечения к систематическим занятиям футболом.

2. Основные способы развития специальной физической подготовки

Ход занятия:

1.**Подготовительная часть -5 мин.**

1. Соблюдение правил ТБ во время занятий 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.

9. Прыжки с поворотом на 360 градусов

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.

**Упражнения для развития ловкости**

**Упражнения ОФП:**

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

-Упражнения с гимнастическими снарядами (палки, скакалки).

-Легкоатлетические прыжки в длину, высоту.

- ручной мяч, разучивание 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 (головой).

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

**Упражнения для развития гибкости**

**Упражнения ОФП:**

-Покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны вперед, в стороны, назад (амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений).

-«Мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера).

-Наклоны назад из положения стоя на коленях.

**Упражнения СФП:**

-Махи ногами вперед, в стороны, (на месте и в движении); то же в прыжке.

-Футболист двигается спиной вперед на слегка согнутых ногах и движением ноги в «шпагат» отбивает летящие, катящиеся мячи.

-Имитация удара по мячу головой в прыжке (с предварительным отведением плеч назад).

Упражнения, развивающие гибкость, чередуются с упражнениями в расслаблении.

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 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).