ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

Объединение: «Футбол»

Программа: «Футбол»

Группа: 01-45

Дата проведения: 28.12.2022

Время проведения: 16.40

Тема: Работа над общей и специальной физической подготовкой.

**Цель занятия**:

1. Развитие всесторонних и специальных физических качеств.

***Задачи:***

1.Повышение двигательной активности

Ход занятия:

1.**Подготовительная часть.**

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

**Разминка.**

Перед началом любой тренировки все суставы и основные группы мышц должны быть размяты, растянуты и готовы к нагрузкам.

Разогревающая пробежка должна быть легкой в медленном темпе, чтобы пробудить организм. После тщательного разогрева мышц беговые задания выполняются в среднем и быстром темпе:

-приставной шаг;

-скрестный шаг;

-захлест голени;

-бег с высоким подниманием бедра;

-бег с выпадами влево и вправо;

-бег спиной вперед и с разворотом на 360 градусов.

В футболе достаточно много резких и быстрых движений, поэтому проработка связок и сухожилий является приоритетной. Разогревать мышцы необходимо сверху вниз, начиная с шеи:

-круговые движения головой и плечами;

-махи руками;

-отжимания широким и узким хватом;

-наклоны;

-выпады;

-махи ногами;

-приседания.

3.**Основная часть.**

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка играют огромную роль в футболе. От ОФП и СФП зависит эффективность групповых, командных и индивидуальных технико-тактических действий. **Упражнения для развития ловкости**

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

-Легкоатлетические прыжки в длину, высоту.

Упражнения СФП:

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

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

**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 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 для развития мышц ног и таза:

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;

- Упражнения гантелями;

Акробатические упражнения:

- Перекаты, кувырки, стойки.

**Развитие взрывной силы:**

- Многократные прыжки на одной ноге;

- Прыжки на двух ногах

Упражнения, развивающие гибкость, чередуются с упражнениями в расслаблении.

**Развитие специфической координации:**

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

бега;

- Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков,

выпрыгиваний, спрыгиваний.

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  лёгкий бег по помещению;

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя на наклоны поочередно к правой, левой ноге.

**5. Домашнее задание:** Просмотр видео « Техника работы с мячом»

<https://sportberry.livejournal.com/207151.html>

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Боровских И.В.