ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Караваева Александра Геннадьевича

Объединение: «Футбол»

Программа: «Футбол»

Группа: 01-49, 01-50

Дата проведения: 16.12.2023

Время проведения: 08.50, 12.10

Тема: Работа над общей и специальной физической подготовкой

**Цель занятия**:

1. Приобщение к физической культуре и спорту.

2. Развитие всесторонней физической подготовки.

Содержание 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.**

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.).

-Легкоатлетические прыжки в длину, высоту.

**Упражнения СФП:**

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

-Прыжок вверх (с места, с разбега) 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 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.

**Упражнения СФП:**

**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:** Выполнить комплекс упражнений.

**Обратная связь:**

Обратная связь в WhatsApp (т. 89042852815), выслать фото с выполнением упражнений и на почту metodistduz@mail.ru. Для педагога Караваева А.Г.