ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

Объединение: «Футбол»

Программа: «Футбол»

Группа: 02-45

Дата проведения: 15.12.2023

Время проведения: 16.40

Тема: Работа над ОФП и СФП. Акробатические упражнения.

**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.

Ход занятия:

**Разминка.**

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.).

-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°

**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 ;

**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.

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

**Акробатические упражнения:**

Акробатическая подготовка юных футболистов вносит неоценимый вклад в развитие высоких координационных способностей, а также гибкости, ловкости, прыгучести, быстроты реакции.

Акробатикой рекомендовано начинать заниматься с 5-6 летнего возраста.

В программный план занятий юных футболистов входят упражнения: общеразвивающие, на гибкость и растягивание, на координацию и равновесие, а также акробатические элементы.

Различные приседы, выпады, наклоны, прогибы, шпагаты, полушпагаты, мосты, махи, общеразвивающие с повышенной амплитудой

Подводящие упражнения на перевороты. Стойка на голове, на лопатках, на руках, курбеты. Кувырки; вперед, назад, боком, с быстром подъемом, с прямыми ногами. Стойки, кувырки и вращения в связках. Перевороты; боком (колесо).

**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:** наклоны, прогибы, шпагаты,

 Обратная связь в WhatsApp

(т. 89005962306), выслать фото с выполнением упражнений.