План-конспект по футболу для НП до 1 года

Задачи: 1). Повторение ведение мяча внутренней, внешней частью стопы.

 2). Развитие ловкости.

 3). Воспитание коллективизма.

Дата проведения: 21.01.2025г

Врем проведения: 60 минут

Место проведения: Зал школа 32, ул. Гайдара 1.

Инвентарь: Мячи, свисток, конусы, фишки, воздушный шарик, сетка для паутины.

Тренер-преподаватель: Мамуров Дилшод Каримович

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание тренировки | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная часть тренировки 10-15 минут | Построение, сообщение задачи тренировки.Повторение ТБ во время тренировки.Передвижение с мячом.Игра «Захвати фишку»Игроки, двигаясь по все площадки, ведя мяч, используя различные способы, по команде водящего, водящий называет различные цвета фишек. А игроки должны захватит фишки. Отдых СБУ:1. Круговые движения руками вперед, назад.
2. Рывки, правая рука вверх, левая вниз.
3. Высокий подниманием бедра.
4. Захлест голени.
5. Стопа вовнутрь, наружу.
6. Приставными шагами левым (правым) боком.
7. Пристанными шагами лицом два раза вправо, два раза влево, то же спиной.

Отдых  | 1 минут1 минут2 минут4 минут1 минут5 минутПов.2 разаПов.2 разаПов.2 разаПов.2 разаПов.2 разаПов.2 разаПов.2 раза1 минут | Обратите внимание на внешний вид.Соблюдение дистанции.По свистку меняем направления. Обратите внимание на цвет фишек.Те, игроки, которые не успели, захватит нужную фишку, будут танцевать. Те игроки, которые успели, захватит нужную фишку, аплодирует.Во время отдыха пить воду.Руки прямые.Руки прямые.Бедра выше.Захлест чаще.Спина прямая.Руками помогаем, спина прямая.Спина прямая, смотрим по сторонам. Во время отдыха пить воду. |
| Основная часть тренировки 30-35 минут | Повторение ведение мяча внутренней, внешней частью стопы.1. Ведение мяча внутренней частью стопы, правой, левой ногой.
2. Ведение мяча внешней частью стопы, правой, левой ногой.
3. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы, правой, левой ногой.
4. Ведение мяча «восьмерочной».
5. Отдых.
6. Игра в футбол.
 | 2-3 минут2-3 минут2-3 минут 2-3 минут3 минут2 по 10 минут. | Опорная нога чуть согнута, спина прямая, смотрим по сторонам. Опорная нога чуть согнута, спина прямая, смотрим по сторонам. Опорная нога чуть согнута, спина прямая, смотрим по сторонам. Мяч не терять.Во время отдыха пить воду.Соблюдения правил мини-футбола.Разъяснение правил игры. |
| Заключительная часть 7-10минут | 1. Бег.
2. Построение в круг.
3. Встать на носки, одновременно поднять руки в стороны и дальше вверх – вдох, опуститься на всю ступню, руки вниз - выдох.
4. Встать на носки, одновременно поднять руки в Стороны ладонями вверх - вдох, опуститься на всю ступню с накло­ном туловища вперед, расслабленные руки скрестить перед грудью – выдох.
5. И. п - О.с 1- выпад вперед, руки вверх, 2- и.п. 3-4 тоже, другой ногой.
6. И. п – О.с 1- выпад в сторону, руки в сторону, 2- и.п. 3-4 тоже, в другую сторону.
7. И. п – С. руки на поясь 1- наклон туловища влево, правая рука вверх. 2 – И. п. 3-4 тоже, в другую сторону.
8. Построение.
9. Подведение итогов.
 | 1-2 минут10-15с4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз10-15с2 минут | Медленном темпе.Обратите внимание.Руки прямые, спина прямая, следить за дыханием!Следить ха дыханием, при поднимании руки прямые.Руки прямые, спина прямая, выпад глубже.  Выпад глубже, спина прямая, руки прямые, смотреть вперед.Медленном темпе.Обратите внимание.Указание на ошибки, при занятие. |