

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА №2**

Инвентарь: футбольный мяч

Место проведения : закрытая площадка возле индивидуального дома, комната

<u>Дата</u>	<u>№ занятия</u>	<u>Задачи</u>	<u>Содержание (изучаемый материал)</u>	<u>Дозировка</u>	<u>Методические указания</u>	
4,5 мая,11 12мая, 2020г	<u>№32</u> <u>№33</u>	1.ознакомительная с историей развития футбола, 2. развитие гибкости 3.совершенствование техники ведения мяча	<u>Вводная часть</u> - организационные моменты	<u>15мин</u>	Занятие можно проводить совместно с родителями,бабушками, дедушками, братьями и сестрами	
			<u>Подготовительная часть</u> Теория: - РЕЖИМ ДНЯ Вопросы для повторения: - Что такое режим дня ? - Зачем необходим режим дня? - Что может произойти если не соблюдать режим? - Для чего необходимо соблюдать режим питания? - Какие продукты полезны для футболиста? - Какие продукты вредны для футболиста?			Информация для родителей
			<u>Основная часть</u> ОФП: - ходьба - бег на месте, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени - бег с изменением направления - прыжки на одной, двух ногах - «челночный» бег - маховые, вращательные упражнения - статическая растяжка (достать руками пола, сидя достать руками пальцы ног) - обще-развивающие упражнения - отжимания от пола - передача мяча внутренней частью стопы - приём мяча под подошву			
СФП -перекат мяча подошвой в право, влево поочередно - наскок на мяч подошвой попеременно правой, левой - из положения лёжа, подъём мяча прямыми ногами за голову, держа мяч	<u>15-30мин</u> По 10 раз По 15 раз 10 раз	Фишки можно заменить машинками				

			<p>между подошвами ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбросить мяч над собой, присесть и поймать мяч не уронив его - удар мяча подъёмом прямой ногой, поймать мяч, попеременно правой и левой ногой <p>Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц 	<p>10 раз По 10 раз</p> <p>1-3мин</p>	
<p>5мая, 6 мая, 7 мая</p>	<p>№34</p>	<p>1. освоение теоретических знаний</p> <p>2. развитие ловкости, быстроты</p> <p>3. совершенствование техники ведения мяча</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - организационные моменты <p>Подготовительная часть</p> <p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Режим дня <p>Вопросы для повторения</p> <p>Вопросы для повторения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что такое режим дня ? - Зачем необходим режим дня? - Что может произойти если не соблюдать режим? - Для чего необходимо соблюдать режим питания? - Какие продукты полезны для футболиста? - Какие продукты вредны для футболиста? - Для чего необходим режим физической активности и отдыха? - Для чего необходим режим сна? <p>Основная часть</p> <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба - бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени - бег с изменением направления - прыжки на одной, двух ногах - «челночный» бег - маховые, вращательные упражнения - статическая растяжка <p>(достать руками пола, сидя достать руками пальцы ног)</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на внимание игра «Повтори за мной» <p>Техническая подготовка</p> <p>Без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег, бег спиной вперёд, лицом - перемещение приставными шагами: правым, левым боком вперед, скрестным шагом - упражнения на координационной лестнице <p>С мячом:</p>	<p>1-3 мин</p> <p>10 мин</p> <p>15мин</p> <p>10-30мин</p>	<p>Занятие можно проводить совместно с родителями, бабушками, дедушками, братьями и сестрами</p> <p>Просмотр презентации в ЯНДЕКСЕ на тему История развития футбола</p> <p>если есть условия для занятий на улице</p>

		<p>С мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обводка стоек: внутренней часть стопы, левой , правой ногой - обводка стоек: внешней часть стопы, левой , правой ногой - обводка стоек: правой ногой внутренней и внешней стороной стопы - обводка стоек: левой ногой внутренней и внешней стороной стопы - передача мяча партнёру – приём мяча под подошву <p>СФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -перекат мяча подошвой в право, влево поочерёдно - наскок на мяч подошвой попеременно правой, левой - из положения лёжа, подъём мяча прямыми ногами за голову, держа мяч между подошвами ног - подбросить мяч над собой, присесть и поймать мяч не уронив его - удар мяча подъёмом прямой ногой, поймать мяч, попеременно правой и левой ногой <p>Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц 	<p>10мин По 10 раз По 15 раз 10 раз</p> <p>10 раз По 10 раз</p> <p>1-3 мин</p>		
<p>6 мая, 7 мая, 8 мая</p>	<p>№35 №36</p>	<p>1.повторение теоретических знаний 2. развитие ловкости, координации 3.совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча</p>	<p><u>Вводная часть</u> - организационные моменты</p> <p><u>Подготовительная часть</u> Теория - Режим дня Вопросы для повторения Вопросы для повторения: - Что такое режим дня ? - Зачем необходим режим дня? - Что может произойти если не соблюдать режим? - Для чего необходимо соблюдать режим питания? - Какие продукты полезны для футболиста? - Какие продукты вредны для футболиста? - Для чего необходим режим физической активности и отдыха? - Для чего необходим режим сна?</p> <p><u>Основная часть</u> ОФП: - ходьба - бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени - бег с изменением направления - прыжки на одной, двух ногах - «челночный» бег - маховые, вращательные упражнения</p>	<p>1-3 мин</p> <p>10 мин</p> <p>15-10мин</p>	<p>Занятие можно проводить совместно с родителями, бабушками, дедушками, братьями и сестрами</p> <p>Просмотр презентации в ЯНДЕКСЕ на тему История развития футбола</p> <p>если есть условия для занятий на</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - статическая растяжка - обще-развивающие упражнения Техническая подготовка Без мяча: - бег, бег спиной вперёд, лицом - перемещение приставными шагами: правым, левым боком вперед, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад С мячом: - ведение мяча наружной частью подъёма стопы - ведение мяча средней частью подъёма стопы - ведение мяча внутренней частью подъёма стопы - ведение мяча «восьмерка» наружной частью подъёма стопы - ведение мяча «восьмерка» внутренней частью подъёма стопы - удары по мячу по неподвижному мячу - передача – приём мяча: - передача мяча внутренней частью стопы - передача мяча подъёмом - приём мяча под подошву СФП - перекат мяча подошвой в право, влево поочерёдно - наскок на мяч подошвой попеременно правой, левой - из положения лёжа, подъём мяча прямыми ногами за голову, держа мяч между подошвами ног - подбросить мяч над собой, присесть и поймать мяч не уронив его - удар мяча подъёмом прямой ногой, поймать мяч, попеременно правой и левой ногой - передача мяча вокруг туловища из правой в левую руку и наоборот Заключительная часть - упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц 	<p style="text-align: center;"><u>15</u> <u>-30мин</u></p> <p style="text-align: center;"><u>10мин</u> <i>По 10 раз</i> <i>По 15 раз</i> <i>10 раз</i></p> <p style="text-align: center;"><i>10 раз</i> <i>По 10 раз</i></p> <p style="text-align: center;"><i>По 5 раз в каждую сторону</i> <i>1-3мин</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>улице</i></p>
--	--	---	---	---