**План самостоятельной работы**

**Секция мини-футбола**

Онлайн консультация:

Вторник, Среда, Пятница, Воскресенье с 14.00 до 18.00

Ресурс: Skype – режим конференции , WhatsApp

**Конспект индивидуального учебно-тренировочного занятия №1**

**Задачи: 1. Развитие подвижности, гибкости**

1. **Техника владения мячом**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть | Содержание | Дозир | Методические указания |
|  | урока |  | овка |  |
|  |  |  | минут |  |
|  |  |  |  |  |
| I | Подготови | Разминка: |  |  |
|  | тельная | ОРУ |  | Следить за |
|  | часть | С мячом в руках наклоны, |  | правильностью |
|  |  | повороты вниз, вверх, вправо, | 2-3 | выполнения упражнений |
|  |  | влево | мин |  |
|  |  |  |  |  |
| II | Основная | Развитие гибкости: |  |  |
|  | часть | - упр. для суставов |  | Постепенно увеличивать |
|  |  | позвоночного столба; |  | амплитуду |
|  |  | - для тазобедренных суставов; |  |  |
|  |  | - для коленных суставов; |  |  |
|  |  | - для голеностопных суставов; |  |  |
|  |  | Техника владения мячом: | 5 |  |
|  |  | - стоя на месте переброс мяча с | повт. | Правой, левой ногой |
|  |  | ноги на ногу «щекой»; |  |  |
|  |  | - касание мяча носком | по 2-3 |  |
|  |  | подошвы на каждый шаг; | мин |  |
|  |  | - касание мяча внутренней, |  |  |
|  |  | внешней стороной стопы; |  |  |
|  |  | - подошвой тянуть мяч на себя |  |  |
|  |  | с переходом на подъем; |  |  |
|  |  | - одной ногой катим мяч |  | Правой, левой ногой |
|  |  | носком подошвы вправо, влево |  |  |
|  |  | круговые движения; |  |  |
|  |  | - движение вокруг мяча; |  |  |
|  |  | - перешаг через мяч; |  |  |
|  |  | - убрать мяч под себя; |  |  |
|  |  | - прыжки через мяч влево, |  |  |
|  |  | вправо, вперед-назад; |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Заключите | Упражнение на расслабление |  |  |  |
|  | льная | и восстановление дыхания. |  |  |  |
| III | часть | По возможности снять видео и |  |  |  |
|  | фото занятий. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Конспект индивидуального учебно-тренировочного занятия №2**

**Задачи: 1. Развитие силы толчка ногами**

1. **Техника ведения мяча**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть | Содержание | Дозир | Методические указания |
|  | урока |  | овка |  |
|  |  |  | минут |  |
|  |  |  |  |  |
| I | Подготови | Разминка: |  |  |
|  | тельная | ОРУ | 5-6 | Без мяча и с мячом. |
|  | часть |  | мин |  |
|  |  |  |  |  |
| II | Основная | Развитие силы: |  |  |
|  | часть | - прыжки на прямых ногах; |  | Сначала на месте потом в |
|  |  | - прыжки на одной ноге; |  | движении 2-3повторения |
|  |  | - прыжки сидя; |  |  |
|  |  | - упр.на расслабление; | 4 |  |
|  |  | - полуприсед на одной ноге; | повт. |  |
|  |  | - двух ногах; легкий бег по | По 2- | В движении |
|  |  | лестнице; | 3 мин |  |
|  |  | Ведение мяча: |  |  |
|  |  | - переброс мяча с ноги на ногу |  |  |
|  |  | «щекой» ; | 7 |  |
|  |  | - внешней стороной стопы; | повт. |  |
|  |  | - подошвой боком; | По 2- | Правой, левой ногой |
|  |  | - подошвой спиной вперед; | 3 мин |  |
|  |  | - одной ногой внутренней, |  |  |
|  |  | внешней стороной стопы; |  |  |
|  |  | - елочка вперед и спиной; |  |  |
|  |  | - подошвой тянуть мяч на себя |  |  |
|  |  | с переходом на подъем; |  |  |
|  |  | - убрать мяч под себя; |  |  |
|  |  | - носком подошвой вперед; |  |  |
|  |  | - перекат мяча с ноги на ногу; |  |  |
|  |  | - перешаг через мяч; |  |  |
|  |  | - разворот «зидана» |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Заключите | Упражнение на расслабление |  | Подведение итогов. |
|  | льная | и восстановление дыхания. |  |  |
|  | часть | По возможности снять видео и |  |  |
|  |  | фото занятий. |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Конспект индивидуального учебно-тренировочного занятия №3**

**Задачи: 1. Развитие быстроты**

1. **Ведение мяча, обманные движения (финты)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть | Содержание | Дозир | Методические указания |
|  | урока |  | овка |  |
|  |  |  | минут |  |
|  |  |  |  |  |
| I | Подготови | Разминка: |  |  |
|  | тельная | ОРУ |  | Без мяча и с мячом. |
|  | часть |  | 5- |  |
|  |  |  | 10мин |  |
|  |  |  |  |  |
| II | Основная | Развитие быстроты: |  |  |
|  | часть | - мелкий семенящий бег; |  |  |
|  |  | - прискок и мах руками вперед, |  |  |
|  |  | назад; |  | Следить за правильным |
|  |  | - бег с высоким подниманием |  | выполнением упражнения |
|  |  | бедра; |  |  |
|  |  | - бег захлест голени; |  |  |
|  |  | - приставной шаг; | 5повт. |  |
|  |  | - скрестный шаг; |  |  |
|  |  | - движение спиной вперед; |  |  |
|  |  | - челночный бег; |  |  |
|  |  | Ведение мяча: |  |  |
|  |  | - квадрат ведение мяча | 8повт. |  |
|  |  | разными способами; |  | Разный способ ведения |
|  |  | - ведение мяча «восьмерка» |  |  |
|  |  | - переступ через мяч левой |  |  |
|  |  | нагой, убрать мяч внешней |  |  |
|  |  | стороной правой ноги с уходом |  | Показать корпусом |
|  |  | в право; |  | вправо, уход влево и |
|  |  | - переступ правой, левой нагой; |  | наоборот |
|  |  | - разворот «зидана». |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Заключите | Упражнение на расслабление |  | Подведение итогов. |  |
|  | льная | и восстановление дыхания. |  |  |  |
| III | часть | По возможности снять видео и |  |  |  |
|  | фото занятий. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Конспект индивидуального учебно-тренировочного занятия №4**

**Задачи:1. Развитие ловкости, координации**

1. **Закрепление техники ведения мяча**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть | Содержание | Дозир | Методические указания |  |
|  | урока |  | овка |  |  |
|  |  |  | минут |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| I | Подготови | Разминка: |  |  |  |
|  | тельная | ОРУ | 5- | Без мяча и с мячом. |  |
|  | часть |  | 10мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| II | Основная | Развитие ловкости: |  | Следим за |  |
|  | часть | - кувырок вперед, назад; |  | правильным выполнением |  |
|  |  | - кувырок с мячом в руках; |  | упражнений |  |
|  |  | - подбросить мяч вверх |  |  |  |
|  |  | кувырок, встаем и ловим мяч; |  |  |  |
|  |  | - жонглирование мячом |  |  |  |
|  |  | подъемом, бедром, головой; | 7повт. | Ведение два касания |  |
|  |  |  |  |
|  |  | Ведение мяча меду фишками, |  | правой, левой ногой |  |
|  |  | слалом: |  |  |  |
|  |  | - переброс мяча с ноги на ногу; |  |  |  |
|  |  | - внутренней стороной стопы; |  |  |  |
|  |  | - внешней стороной; |  |  |  |
|  |  | - одной ногой внутренней, |  |  |  |
|  |  | внешней; |  | Правой, левой ногой |  |
|  |  | - перекат мяча; |  |  |  |
|  |  | - спиной подошвой; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Заключите | Упражнение на расслабление |  | Подведение итогов. |  |
|  | льная | и восстановление дыхания. |  |  |  |
| III | часть | По возможности снять видео и |  |  |  |
|  | фото занятий. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Конспект индивидуального учебно-тренировочного занятия для вратаря №5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи: Техника владения мячом** | | |  |
|  |  |  |  |
| № | Часть | Содержание | Дозир Методические указания |
|  | урока |  | овка |
|  |  |  | минут |
|  |  |  |  |
| I | Подготови | Разминка: | Без мяча и с мячом. |
|  | тельная | ОРУ | 5-7 |
|  | часть |  | мин |

1. Основная

часть

Упражнения для вратаря:

- стоя, удары мяча о землю

поочередно каждой рукой и

ловля мяча после отскоков;

- стоя, мяч в руках, круговые

движения в плоскости

туловища;

- стоя, мяч в вытянутых руках,

вращение мяча в разных

направлениях;

- стоя, переброс мяча с одной

руки в другую;

- стоя, мяч в вытянутых руках,

отпускать мяч, ловить его у

земли и прижимать к груди;

- стоя, одной рукой ударять

мяч под углом о землю, обеими

руками ловить в стороне;

- стоя ноги врозь, бросая мяч

между ногами назад,

поворачиваться и ловить мяч;

- повторные удары мяча о

землю правой рукой между

ногами назад, левой между

ногами вперед.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Заключите | Упражнение на расслабление |  | Подведение итогов. |  |
|  | льная | и восстановление дыхания. |  |  |  |
| III | часть | По возможности снять видео и |  |  |  |
|  | фото занятий. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Следить за правильным выполнением упражнения Количество повторений 8-10 раз