**План- конспект по футболу ОФП для группы СОГ**

**Выполнил:**

**тренер-преподаватель по футболу**

**М.А. Староверов**

**Дата: 17.03.2020**

**Тема:** **Инструктаж по ТБ. ОРУ. ОФП. Развитие гибкости.**

**Задачи:**

1. Развивать гибкость.
2. Совершенствовать естественные движения человека.
3. Воспитывать морально-психологическую устойчивость организма к дозированию физической нагрузки.

**Цель урока: Освоение специальных упражнений для ОФП**

|  |  |
| --- | --- |
| № **п/п**  **I.**  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. | **Содержание**  **Подготовительная часть урока.**  Строевые приемы.  ***Ходьба.***   * 1-4- ходьба на носках, руки в сторону;   5-8- на пятках, руки за голову.   * 1- руки к плечам,   2- вверх,  3- в сторону,  4- вниз.   * Руки в замок на грудь.  1. руки вперед, ладони наружу, 2. и. п. 3. вверх-назад, 4. и. п.  * Руки к плечам, согнуты в сторону.   1-4- круговые движения вперед,  5-8- тоже назад.   * Руки вверх.   1-4- круговые вперед,  5-8- тоже назад.   * Руки за спину, согнуты в локтях.   Ходьба в полуприседе.   * Руки на пояс.   1. шаг левой, правое бедро вверх,   2. тоже с правой. * Руки на пояс.   1. прыжки на правой ноге,   5-8- тоже на левой.  Спортивная ходьба.  Медленный бег.  ***Упражнения в беге:***   * правым боком приставными прыжками; * тоже левым; * с высоким подниманием бедра; * с захлестыванием голени назад; * спиной вперед;   Переход с бега на ходьбу.  ***О.Р.У. с г/палками.***  И. п. – о.с. палка внизу.   1. подняться на носки, палка вперед, 2. опуститься, палка вверх, 3. подняться на носки, палка вперед, 4. и. п.   И. п. – о.с. палка внизу.   1. левую ногу назад на носок, палка вперед, 2. и. п. 3. 4- тоже правой, 4. мах левой назад, палка вверх, 5. и. п. 6. 8- тоже правой.   И. п. - о.с. палка внизу.   * 1. круговое движение головой влево,   2. тоже вправо.   И. п. – стойка ноги врозь, палка вперед.   * 1. пружинистые повороты налево,  1. и. п. 2. 7- пружинистые отведения палки вверх - назад, 3. и. п. 4. 16- тоже вправо.   И. п. – стойка ноги врозь, палка сзади на плечах.   1. наклон влево, 2. и.п. 3. 4- тоже вправо.   И. п. – стойка ноги врозь, палка сзади на предплечье   * 1. пружинистые наклоны вперед,   4- и. п.  5-7- тоже назад,   1. и. п.   И. п. – стойка ноги врозь, палка на грудь.   1. наклон влево, палка вверх, 2. и. п. 3. 4- тоже вправо.   И. п. – о.с., палка вверх.   * 1. пружинистые наклоны вперед  1. и. п.   И. п. – о.с., палка вниз.   1. присед, палка вперед, 2. и. п. 3. палка вверх, 4. и. п.   И. п. – о.с., палка вверх.   1. мах левой вперед, палка вперед, 2. и. п. 3. 4- тоже правой.   И. п. – о.с., палка стоя вертикально впереди.   1. мах левой в сторону, 2. и. п. 3. 4- тоже правой.   И. п. – о.с., палка внизу.   1. мах левой назад, палка вверх, 2. и. п. 3. 4- тоже правой.   И. п. - о.с., палка вперед.   * 1. пронос левой ноги между рук,   3-4- и. п.  5-8- тоже правой.  И. п. – о.с.   * 1. прыжки на двух ногах,  1. прыжок в стойку ноги врозь, 2. и. п. 3. прыжок в стойку ноги врозь, 4. и. п.   **Основная часть урока.**   * 1. ***Развивать гибкость.***   *Упражнения на развитие*  *гибкости позвоночного столба.*  Упражнения в парах.  И. п. – сед ноги вместе, руки вверх.  Пружинистые наклоны вперед.   * наклоны вперед, носки от себя; * наклоны вперед, носки на себя;   И. п. – сед ноги врозь, руки вверх.  Пружинистые наклоны вперед.   * наклоны вперед, носки от себя; * наклоны вперед, носки на себя.   И. п. – поза «лотоса».  Пружинистые отведения ног в сторону - книзу.  Наклоны вперед.  И. п. – лежа на спине, левая нога согнута, прижата к груди.  Пружинистое подтягивание согнутой ноги к груди.  И. п. – лежа на спине.  Пружинистое подтягивание прямой ноги вверх – вперед.  И. п. – сед ноги врозь.  Пружинистые наклоны вперед.  Тестовое задание.  И. п. – сед ноги врозь.  Наклон вперед.  **Заключительная часть урока.**  Подведение итогов.  Домашнее задание.  Видеоотчет. |