**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. |