План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-3.

Дата занятия: понедельник 25 января 2021 г.

Задачи занятия: индивидуальное развитие.

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | дозировка |
| Вводная | координация, гибкость, развития техники владения мячом. |  |
| Подготовительная | 1.Бег на месте  2.ОРУ (разминка)  3. Упражнение «Звезда» (разведения прямых рук и ног в стороны)  4. Упражнение «Восьмерка без мяча» (2 фишки расстояние 1м. приставными шагами) | 1.5мин.  2.7мин.  3. 30сек-5раз,пауза 1мин  4.30сек-5раз,пауза 1мин |
| Основная | 1. Ведение мяча центральной частью стопы  (2 фишки расстояние от 1м. до 5м.).  2. Ведение мяча подошвой спиной вперед  (2 фишки расстояние от 1м. до 5м.).  3. На месте перекат мяча подошвой от носка до пятки, чередуя ноги. | 1. 3мин.-5раз, пауза 1мин  2.3мин.-5раз, пауза 1мин  3.Каждой ногой по5раз – 1мин. |
| Заключительная | 1. Поднимание туловища из положения лежа.  2 Упражнение на гибкость | 1. 20раз-2подхода  2. 8мин. |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-3.

Дата занятия: среда 27 января 2021 г.

Задачи занятия: индивидуальное развитие.

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | дозировка |
| Вводная | координация, гибкость, развития техники владения мячом. |  |
| Подготовительная | 1.Бег на месте  2.ОРУ (разминка)  3. Упражнение «Лыжник» (разведения прямых рук и ног вперед и назад)  4. Упражнение «Восьмерка без мяча» (2 фишки расстояние 1м. приставными шагами вперед и назад) | 1.5мин.  2.7мин.  3. 30сек-5раз, пауза 1мин  4.30сек-5раз, пауза 1мин |
| Основная | 1. Ведение мяча внешней частью стопы  (2 фишки расстояние от 1м. до 5м.).  2. Ведение мяча подошвой спиной вперед  (2 фишки расстояние от 1м. до 5м.).  3. На месте перекат мяча внутренней частью стопы, мяч между ног. | 1. 3мин.-5раз, пауза 1мин  2.3мин.-5раз, пауза 1мин  3.Каждой по5раз – 1мин.пауза 1мин. |
| Заключительная | 1. Поднимание прямых ног из положения лежа.  2 Упражнение на гибкость | 1. 20раз-2подхода  2. 8мин. |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-3.

Дата занятия: пятница 29 января 2021 г.

Задачи занятия: индивидуальное мастерство.

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч, теннисный мячик, стул.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | дозировка |
| Вводная | Координация, гибкость, быстрота, развитие техники владения мячом. |  |
| Подготовительная | 1. Бег на месте.  2. ОРУ (разминка).  3.СБУ (20 беговых упражнений)на месте.  4. Спрыгивание со стула, приземление на одну ногу, на полстопы, коленки согнуты. При приземлении прыжок вперед, руки вперед, голеностоп тянем вниз.  5.Садимся на стул, руки на коленках, резко встаем, резкий прыжок вперед с одной ноги. При прыжке толкаемся голеностопом, руки тянем вперед. | 1. 5мин.  2.7мин.  3.1 упражнение 30сек.  4. 1мин-8раз , пауза 1мин.  5.1 мин-8раз, пауза 1мин. |
| Основная | 1. На месте. Наступаем на мяч.  2. 4 фишки Ι I Ι I . Обводка внешней и внутренней частью стопы одной ногой. По 30сек.  3. Две фишки. Ведение мяча два касание центральной частью, останавливаем мяч, касание коленом, садимся на мяч, об бегаем вокруг мяча, продолжаем вперед. По 30 сек. Каждой ногой.  4. Две фишки. Ведение, мячик на ладошке, рука выпрямлена вперед. | 1.1мин.5раз пауза 30сек.  2. 1мин.5раз пауза 30сек.  3.1мин.5раз пауза 30сек.  4.1мин.5раз пауза 30сек. |
| Заключительная | 1.Упражнение « Отжимание» как можно больше.  2. Упражнение «Пресс» (поднимание туловища) как можно больше.  3.Упражнения на гибкость (наклоны вперед, в стороны, выпады, шпагат, прогиб.). | 1.45с.-2р.  2.20раз-2р.  3.10мин |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-3.

Дата занятия: суббота 30 января 2021 г.

Задачи занятия: индивидуальное развитие.

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | дозировка |
| Вводная | координация, гибкость, развития техники владения мячом. |  |
| Подготовительная | 1.Бег на месте  2.ОРУ (разминка)  3. Упражнение «Лыжник» (разведения прямых рук и ног вперед и назад)  4. Упражнение «Восьмерка без мяча» (2 фишки расстояние 1м. приставными шагами вперед и назад) | 1.5мин.  2.7мин.  3. 30сек-5раз, пауза 1мин  4.30сек-5раз, пауза 1мин |
| Основная | 1. Ведение мяча внешней частью стопы  (2 фишки расстояние от 1м. до 5м.).  2. Ведение мяча подошвой спиной вперед  (2 фишки расстояние от 1м. до 5м.).  3. На месте перекат мяча внутренней частью стопы, мяч между ног. | 1. 3мин.-5раз, пауза 1мин  2.3мин.-5раз, пауза 1мин  3.Каждой по5раз – 1мин.пауза 1мин. |
| Заключительная | 1. Поднимание прямых ног из положения лежа.  2 Упражнение на гибкость | 1. 20раз-2подхода  2. 8мин. |