КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ Б-3

Тренер-преподаватель: Завьялов Николай Александрович

Дата: понедельник

Начало занятия: 14.00

Окончание занятия:15.40

Перерыв: 14.45-14.55

Цель учебно-тренировочного занятия:

сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредствам овладения ими основ игры в футбол.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

Обучить принципам здорового образа жизни

Воспитывать умения заниматься самостоятельно

Развить основные физические качества и техническую подготовку.

Спортивный инвентарь и оборудование: футбольный мяч, кубик (любой предмет), фишка (любой предмет), стул.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Время | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная | Построение, проверка готовности, объявление целей и задач | 1.3 мин | Осмотр спортивной формы |
| Подготовительная | 1. Бег на месте.2. ОРУ (разминка).3.СБУ (20 беговых упражнений) на месте.4. «Прыжок вниз со стула»5. «Прыжок вверх со стула» | 1. 5мин.2.7мин.3.1 упражнение 30сек.4. 15раз-8подходов, пауза 1мин.5. 15 мин-8раз, пауза 1мин. | 4.Спрыгивание со стула, приземление на двух ногах, на полстопы, коленки согнуты. При приземлении прыжок вверх, руки вверх, голеностоп тянем вниз. 5.Садимся на стул, руки на коленках, резко встаем, резкий прыжок вверх. При прыжке толкаемся голеностопом, руки тянем вверх |
| Основная | 1. 4-е упражнения «Техника ведения мяча» | 1.1мин.5раз пауза 30сек.2. 1мин.5раз пауза 30сек.3.1мин.5раз пауза 30сек.4. 1мин.5раз пауза 30сек | 1. На месте перекатываем мяч внешней и внутренней стороной стопы. По 30 сек каждой ногой.2. 4 фишки Ι I Ι I . Становимся с боку от фишек, два касание вперед центральной частью, два касание назад подошвой спиной вперед. 3. Две фишки. Ведение мяча два касание центральной частью, одно касание коленкой. По 30 сек. Каждой ногой.4. Две фишки. Ведение с подкидыванием мячика вверх. |
| Заключительная | 1. Упражнение «Отжимание»2. Упражнение «Пресс»3. Упражнение на гибкость | 1. 1.30с.-2р.2.1мин.-2р.3.10мин  | 1.Упражнение «Отжимание» как можно больше раз.2.Упражнение «Пресс» (поднимание туловища, ноги согнутые в коленках) как можно больше раз.3.Упражнения на гибкость (наклоны вперед, в стороны, выпады, шпагат, прогиб.). |

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ Б-3

Тренер-преподаватель: Завьялов Николай Александрович

Дата: среда

Начало занятия: 14.00

Окончание занятия:15.40

Перерыв: 14.45-14.55

Цель учебно-тренировочного занятия:

сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредствам овладения ими основ игры в футбол.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Обучить принципам здорового образа жизни
2. Воспитывать умения заниматься самостоятельно
3. Развить основные физические качества и техническую подготовку.

Спортивный инвентарь и оборудование: футбольный мяч, кубик (любой предмет), фишка (любой предмет), стул.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Время | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная | Построение, проверка готовности, объявление целей и задач | 1.3 мин | Осмотр спортивной формы |
| Подготовительная | 1. Бег на месте.2. ОРУ (разминка).3.СБУ (20 беговых упражнений) на месте.4.Упражнение «Разножка» 5.Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов. | 1. 5мин.2.7мин.3.1 упражнение 30сек.4. 3 серии, пауза 1мин.5. 3 серии, пауза 1мин. | 4.Упражнение «Разножка» (3 фишки на расстоянии 40см образуют два отсека, лицом две ноги забежали, две выбежали 10раз), ускорение 3-5 шагов.10раз-серия.5. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов 10раз, ускорение 3-5 шагов по 10раз. |
| Основная | 1. 4-е упражнения «Техника ведения мяча» | 1.1мин.5раз пауза 30сек.2. 1мин.5раз пауза 30сек.3.1мин.5раз пауза 30сек.4. 1мин.5раз пауза 30сек | 1. Ведение мяча центральной частью стопы расстояние от фишки до фишки 2-5м. на середине перенос ног перед мячом.2.Ведение мяча центральной частью стопы расстояние от фишки до фишки 2-5м. на середине перенос ног перед мячом, уход в сторону.3. Ведение мяча центральной частью стопы расстояние от фишки до фишки 2-5м. на середине перенос ног перед мячом, уход в сторону и резким разворотом и ведением назад. 4.Ведение мяча центральной частью стопы расстояние от фишки до фишки 2-5м. на середине перенос ног перед мячом, уход в сторону на замахе разворот назад. |
| Заключительная | 1. Упражнение «Отжимание»2. Упражнение «Пресс»3. Упражнение на гибкость | 1. 1.30с.-2р.2.1мин.-2р.3.10мин  | 1.Упражнение «Отжимание» как можно больше раз.2.Упражнение «Пресс» (поднимание туловища, ноги согнутые в коленках) как можно больше раз.3.Упражнения на гибкость (наклоны вперед, в стороны, выпады, шпагат, прогиб.). |

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ Б-3

Тренер-преподаватель: Завьялов Николай Александрович

Дата: четверг

Начало занятия: 14.00

Окончание занятия:15.40

Перерыв: 14.45-14.55

Цель учебно-тренировочного занятия:

сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредствам овладения ими основ игры в футбол.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

Обучить принципам здорового образа жизни

Воспитывать умения заниматься самостоятельно

Развить основные физические качества и техническую подготовку.

Спортивный инвентарь и оборудование: футбольный мяч, кубик (любой предмет), фишка (любой предмет), стул.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Время | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная | Построение, проверка готовности, объявление целей и задач | 1.3 мин | Осмотр спортивной формы |
| Подготовительная | 1. Бег на месте.2. ОРУ (разминка).3.СБУ (20 беговых упражнений) на месте.4.Упражнение « Боковая разножка» 5. «Семенящий бег на месте» | 1. 5мин.2.7мин.3.1 упражнение 30сек.4. 3 серии, пауза 1мин.5. 3 серии, пауза 1мин. | 4.Упражнение « Боковая разножка» (3 фишки на расстоянии 40см образуют два отсека, пол-оборота две ноги забежали, две выбежали 10раз), ускорение 3-5 шагов.10раз-серия.5.»Семенящий бег на месте» максимально быстрый бег, ноги от поля на 3-5 см 10раз, ускорение 3-5 шагов по 10раз. |
| Основная | 1. 4-е упражнения «Техника ведения мяча» | 1.1мин.5раз пауза 30сек.2. 1мин.5раз пауза 30сек.3.1мин.5раз пауза 30сек.4. 1мин.5раз пауза 30сек | 1. Ведение мяча внешней частью стопы расстояние от фишки до фишки 2-5м. по два касание каждой ногой перекат подошвой.2.Ведение мяча внешней частью стопы расстояние от фишки до фишки 2-5м. по два касание каждой ногой перекат подошвой, пропуск мяча между ног.3. Ведение мяча центральной частью стопы расстояние от фишки до фишки 2-5м. на середине двойной перенос ног перед мячом, уход в сторону. 4.Ведение мяча центральной частью стопы расстояние от фишки до фишки 2-5м. на середине двойной перенос ног перед мячом, уход в сторону на замахе разворот назад. |
| Заключительная | 1. Упражнение «Отжимание»2. Упражнение «Пресс»3. Упражнение на гибкость | 1. 1.30с.-2р.2.1мин.-2р.3.10мин  | 1.Упражнение «Отжимание» как можно больше раз.2.Упражнение «Пресс» (поднимание туловища, ноги согнутые в коленках) как можно больше раз.3.Упражнения на гибкость (наклоны вперед, в стороны, выпады, шпагат, прогиб.). |

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ Б-3

Тренер-преподаватель: Завьялов Николай Александрович

Дата: пятница

Начало занятия: 14.00

Окончание занятия:15.40

Перерыв: 14.45-14.55

Цель учебно-тренировочного занятия:

сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредствам овладения ими основ игры в футбол.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

Обучить принципам здорового образа жизни

Воспитывать умения заниматься самостоятельно

Развить основные физические качества и техническую подготовку.

Спортивный инвентарь и оборудование: футбольный мяч, кубик (любой предмет), фишка (любой предмет), стул.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Время | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная | Построение, проверка готовности, объявление целей и задач | 1.3 мин | Осмотр спортивной формы |
| Подготовительная | 1. Бег на месте.2. ОРУ (разминка).3.СБУ (20 беговых упражнений) на месте.4. Упражнение « Разножка» 5.Прыжки «Коленки к груди»  | 1. 5мин.2.7мин.3.1 упражнение 30сек.4. 3 серии, пауза 1мин.5. 3 серии, пауза 1мин. | 4. Упражнение « Разножка» (3 фишки на расстоянии 40см образуют два отсека, лицом вперед две ноги забежали, две выбежали 10раз), ускорение 3-5 шагов.10раз-серия.5.Прыжки «Коленки к груди» прыгаем вверх, тянем коленки, груди корпус стараемся держать прямо на месте 10раз, ускорение 3-5 шагов по 10раз. |
| Основная | 1. 4-е упражнения «Техника ведения мяча» | 1.1мин.5раз пауза 30сек.2. 1мин.5раз пауза 30сек.3.1мин.5раз пауза 30сек.4. 1мин.5раз пауза 30сек | 1. Ведение мяча внешней частью стопы расстояние от фишки до фишки 2-5м. по два касание каждой ногой перекат подошвой.2.Ведение мяча внешней частью стопы расстояние от фишки до фишки 2-5м. по одному касание каждой ногой перекат подошвой, пропуск мяча между ног.3. «Восьмерка с мячом» Ведение мяча центральной частью стопы расстояние между фишек 40 см. 4.Ведение мяча центральной частью стопы 3-4 касания + «Восьмерка с мячом», возврат на исходную. |
| Заключительная | 1. Упражнение «Отжимание»2. Упражнение «Пресс»3. Упражнение на гибкость | 1. 1.30с.-2р.2.1мин.-2р.3.10мин  | 1.Упражнение «Отжимание» как можно больше раз.2.Упражнение «Пресс» (поднимание туловища, ноги согнутые в коленках) как можно больше раз.3.Упражнения на гибкость (наклоны вперед, в стороны, выпады, шпагат, прогиб.). |