План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы СО

Дата занятия:23.08.2020.

Задачи занятия: индивидуальное развитие.

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч, теннисный мячик (любой предмет с похожими размерами).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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.).  Мячик вращаем руками вокруг тела.  2. Ведение мяча подошвой спиной вперед  (2 фишки расстояние от 1м. до 5м.).  Мячик вращаем руками вокруг тела.  3. На месте перекат мяча подошвой от носка до пятки, чередуя ноги.  Мячик перекладываем из руки в руку. | 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 (наклоны вперед, в стороны, прогиб назад) | 1. 20раз-2подхода  2. 8мин. |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы СО.

Дата занятия:05.08.2020.

Задачи занятия: индивидуальное развитие.

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч, теннисный мячик (любой предмет с похожими размерами).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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).  4. Упражнение «Восьмерка без мяча» (2 фишки расстояние 1м.). | 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.).  Мячик подбрасываем и ловим руками.  2. Ведение мяча подошвой спиной вперед  (2 фишки расстояние от 1м. до 5м.).  Мячик подбрасываем и ловим руками.  3. На месте наступайте на мяча подошвой, в прыжке чередуя ноги.  Мячик перекладываем из руки в руку. | 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 (наклоны вперед, в стороны, прогиб назад) | 1. 20раз-2подхода  2. 8мин. |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы СО.

Дата занятия:08.08.2020.

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 в пол оборота) | 1.5мин.  2.7мин.  3. 30сек-5раз, пауза 1мин  4. 30сек-5раз, пауза 1мин |
| Основная | 1. Ведение мяча центральной частью стопы, чередуя ноги по три касания мяча одной три другой.  (2 фишки расстояние от 1м. до 5м.).  2. Ведение мяча подошвой спиной вперед, чередуя ноги по три касания мяча одной три другой.  (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. |