План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-4.

Дата занятия:03.08.2020.

Задачи занятия: индивидуальное мастерство.

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч, теннисный мячик (предмет размером с теннисный мячик).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. Прыжки на двух ногах через мяч из стороны в сторону.  5.Бег на месте 10раз, прыжок вокруг своей оси. | 1. 5мин.  2.7мин.  3.1 упражнение 30сек.  4. 30сек-8раз, пауза 1мин.  5. 30сек-8раз, пауза 1мин. |
| Основная | 1. Ведение мяча (2 фишки расстояние от 1м до 5м).  2. Ведение мяча до первой фишки, останавливаем мяч внешней частью стопы, делаем ускорение без мяча до второй и обратно(2 фишки расстояние от 1м до 5м).  3. Ведение мяча центральной частью стопы, подбрасываем и ловим двумя руками мячик (2 фишки расстояние от1м до 5м.).  4.На месте удержание мяча центральной частью стопы (поднимаем мяч ногой). | 1.1мин.5раз пауза 1мин.  2. 1мин.5раз пауза 1мин.  3.1мин.5раз пауза 1мин.  4. 1мин.6раз пауза 1мин. по 3 раза каждой ногой. |
| Заключительная | 1.Упражнение « Планка».  2. Упражнение «Альпинист» (положение животом к полу на прямых руках, напрягая корпус, поднесите колено вперед под грудь, пальцы ног не касаются пола и обратно, меняем ноги).  3.Упражнения на гибкость (наклоны вперед, в стороны, выпады, прогиб.). | 1.50с.-2р.  2.30раз-2р.  3.10мин |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-4.

Дата занятия:04.08.2020.

Задачи занятия: индивидуальное мастерство.

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч, теннисный мячик (предмет размером с теннисный мячик).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. Прыжки на двух ногах через мяч вперед и назад.  5.Прыжки на месте скрещивание ног 10раз, прыжок вокруг своей оси. | 1. 5мин.  2.7мин.  3.1 упражнение 30сек.  4. 1мин-8раз, пауза 1мин.  5. 1 мин-8раз, пауза 1мин. |
| Основная | 1. Ведение мяча с переносом ноги перед мячом (2 фишки расстояние от 1м до 5м).  2. Ведение мяча с переносом ноги перед мячом до первой фишки, останавливаем мяч внешней частью стопы, делаем ускорение без мяча до второй и обратно(2 фишки расстояние от 1м до 5м).  3. Ведение мяча центральной частью стопы с переносом ноги перед мячом, подбрасываем и ловим двумя руками мячик (2 фишки расстояние от1м до 5м.).  4.На месте удержание мяча центральной частью стопы (поднимаем мяч ногой). | 1.1мин.5раз пауза 1мин.  2. 1мин.5раз пауза 1мин.  3.1мин.5раз пауза 30сек.  4. 1мин.5раз пауза 30сек. |
| Заключительная | 1.Упражнение « Планка».  2. Упражнение «Альпинист» (положение животом к полу на прямых руках, напрягая корпус, поднесите колено вперед под грудь, пальцы ног не касаются пола и обратно, меняем ноги).  3.Упражнения на гибкость (наклоны вперед, в стороны, выпады, шпагат, прогиб.). | 1.50с.-2р.  2.30раз-2р.  3.10мин |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-4.

Дата занятия:06.08.2020.

Задачи занятия: индивидуальное мастерство .

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч, теннисный мячик (предмет размером с теннисный мячик).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. Прыжки на двух ногах через мяч вперед и назад, влево и вправо.  5.Бег на месте 6 раз, широкий, резкий шаг в сторону и обратно, ноги чередуем. | 1. 5мин.  2.7мин.  3.1 упражнение 30сек.  4. 1мин-8раз , пауза 1мин.  5. 1 мин-8раз, пауза 1мин. |
| Основная | 1. Ведение мяча разворот внешней частью стопы (2 фишки расстояние от 1м до 5м).  2. Ведение мяча разворот внешней частью стопы до первой фишки, останавливаем мяч внешней частью стопы, делаем ускорение без мяча до второй и обратно(2 фишки расстояние от 1м до 5м).  3. Ведение мяча центральной частью стопы разворот внешней частью стопы, подбрасываем и ловим двумя руками мячик (2 фишки расстояние от1м до 5м.).  4.На месте удержание мяча центральной частью стопы (поднимаем мяч ногой), мячик в руке вытянутой вперед. | 1.1мин.5раз пауза 1мин.  2. 1мин.5раз пауза 1мин.  3.1мин.5раз пауза 1мин.  4. 1мин.5раз пауза 1мин. |
| Заключительная | 1.Упражнение « Планка».  2. Упражнение «Альпинист» (положение животом к полу на прямых руках, напрягая корпус, поднесите колено вперед под грудь, пальцы ног не касаются пола и обратно, меняем ноги).  3.Упражнения на гибкость (наклоны вперед, в стороны, выпады, шпагат, прогиб.). | 1.50с.-2р  2.30раз-2р.  3.10мин |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-4.

Дата занятия:07.08.2020.

Задачи занятия: индивидуальное мастерство.

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч, теннисный мячик (предмет размером с теннисный мячик).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. Прыжки на двух ногах через мяч вперед и назад, влево и вправо.  5.Бег на месте 6 раз, широкий, резкий шаг вперед и обратно, ноги чередуем. | 1. 5мин.  2.7мин.  3.1 упражнение 30сек.  4. 1мин-8раз, пауза 1мин.  5. 1 мин-8раз, пауза 1мин. |
| Основная | 1. Ведение мяча разворот внутренней частью стопы (2 фишки расстояние от 1м до 5м).  2. Ведение мяча разворот внутренней частью стопы до первой фишки, останавливаем мяч внешней частью стопы, делаем ускорение без мяча до второй и обратно(2 фишки расстояние от 1м до 5м).  3. Ведение мяча центральной частью стопы разворот внутренней частью стопы, подбрасываем и ловим двумя руками мячик (2 фишки расстояние от1м до 5м.).  4.На месте удержание мяча центральной частью стопы (поднимаем мяч ногой), мячик в руке вытянутой вперед. | 1.1мин.5раз пауза 1мин.  2. 1мин.5раз пауза 1мин.  3.1мин.5раз пауза 1мин.  4. 1мин.5раз пауза 1мин. |
| Заключительная | 1.Упражнение « Планка».  2. Упражнение «Альпинист» (положение животом к полу на прямых руках, напрягая корпус, поднесите колено вперед под грудь, пальцы ног не касаются пола и обратно, меняем ноги).  3.Упражнения на гибкость (наклоны вперед, в стороны, выпады, шпагат, прогиб.). | 1.50с.-2р  2.30раз-2р.  3.10мин |