План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-6.

Дата занятия:03.08.2020.

Задачи занятия: индивидуальное мастерство.

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | дозировка |
| Вводная | Координация, гибкость, быстрота, развитие техники владения мячом, дриблинг (обманные движения). |  |
| Подготовительная | 1. Бег на месте.  2. ОРУ (разминка).  3.СБУ (20 беговых упражнений) на месте.  4. Ускорение три-четыре шага, тормозим в пол-оборота (разворачиваем корпус и ноги) один раз левой стороной, другой раз правой, назад спиной вперед.  5. Прыжки на двух ногах, на каждый третий подтягиваем колени к груди. | 1. 5мин.  2.7мин.  3.1 упражнение 30сек.  4. 30 сек, 4 серии, пауза 1мин.  5. 25 раз ,3 серии, пауза 1мин. |
| Основная | 2. Ведение мяча центральной частью стопы расстояние от фишки до фишки 2-5м. на середине перенос ног перед мячом.  3.Ведение мяча центральной частью стопы расстояние от фишки до фишки 2-5м. на середине перенос ног перед мячом, уход в сторону.  4. 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. | 1.1мин.5раз пауза 30сек.  2. 1мин.5раз пауза 30сек.  3.1мин.5раз пауза 30сек.  4. 1мин.5раз пауза 30сек. |
| Заключительная | 1 Упражнение «Скрепка» поднимание туловища и ног, касаемся руками вверху пальцев ног.  2. Отжимания от пола.  3.Упражнения на гибкость. | 1.30раз-2п.  2.30раз-2п.  3.10мин |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-6.

Дата занятия:04.08.2020.

Задачи занятия: индивидуальное мастерство .

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | дозировка |
| Вводная | Координация, гибкость, быстрота, развитие техники владения мячом, дриблинг (обманные движения). |  |
| Подготовительная | 1. Бег на месте.  2. ОРУ (разминка).  3.СБУ (20 беговых упражнений) на месте.  4. Ускорение три-четыре шаг, торможение на одну ногу, уход в сторону один шаг (торможение на левой уход вправо), назад спиной вперед.  5. Прыжки на одной ноге, каждый третий колено к груди на одной ноге. | 1. 5мин.  2.7мин.  3.1 упражнение 30сек.  4. 30 сек, 4 серии, пауза 1мин.  5. 20 раз,4 серии, пауза 1мин. |
| Основная | 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. | 1.1мин.5раз пауза 30сек.  2. 1мин.5раз пауза 30сек.  3.1мин.5раз пауза 30сек.  4. 1мин.5раз пауза 30сек. |
| Заключительная | 1.Из положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, приподняв лопатки по очередной руками с боку достаем пятки ног.  2. Отжимание.  3.Упражнения на гибкость. | 1.30раз-2п.  2.30раз-2п.  3.10мин |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-6.

Дата занятия:05.08.2020.

Задачи занятия: индивидуальное мастерство.

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | дозировка |
| Вводная | Координация, гибкость, быстрота, развитие техники владения мячом, дриблинг (обманные движения). |  |
| Подготовительная | 1. Бег на месте.  2. ОРУ (разминка).  3.СБУ (20 беговых упражнений ) на месте.  4. Ускорение 3-4 шага, при торможении разворот вокруг себя, назад спиной вперед.  5.Прыжки на двух ногах крестиком (вперед, влево, вправо, назад) и прыжок колени к груди. | 1. 5мин.  2.7мин.  3.1 упражнение 30сек.  4.30 сек, 4 серии, пауза 1мин.  5. 30 сек,3 серии, пауза 1мин. |
| Основная | 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. | 1.1мин.5раз пауза 30сек.  2. 1мин.5раз пауза 30сек.  3.1мин.5раз пауза 30сек.  4. 1мин.5раз пауза 30сек. |
| Заключительная | 1.Упражнение «Планка».  2. Отжимание.  3.Упражнения на гибкость. | 1.1 мин-2раз.  2.30раз-2п.  3.10мин |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-6.

Дата занятия:06.08.2020.

Задачи занятия: индивидуальное мастерство.

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | дозировка |
| Вводная | Координация, гибкость, быстрота, развитие техники владения мячом, дриблинг (обманные движения). |  |
| Подготовительная | 1. Бег на месте.  2. ОРУ (разминка).  3.СБУ (20 беговых упражнений ) на месте.  4. Ускорение 3-4 шага, торможение шаг в сторону, шаг обратно, назад спиной вперед.  5.Прыжки на одной ноге в сторону, каждый пятый колено в груди. | 1. 5мин.  2.7мин.  3.1 упражнение 30сек.  4. 30 сек, 4 серии, пауза 1мин.  5. 4 серии, пауза 1мин. |
| Основная | 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 внешней частью стопы 3-4 касания + «Восьмерка с мячом», возврат на исходную. | 1.1мин.5раз пауза 30сек.  2. 1мин.5раз пауза 30сек.  3.1мин.5раз пауза 30сек.  4. 1мин.5раз пауза 30сек. |
| Заключительная | 1.Упражнение «Боковая планка» (стоим на согнутой в локте одно руке, корпус прямой, таз не опускаем)  2. Отжимания  3.Упражнения на гибкость. | 1.30сек. на каждой стороне, 2раз.  2.30раз-2п.  3.10мин |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-6.

Дата занятия:07.08.2020.

Задачи занятия: индивидуальное мастерство.

Общая продолжительность:90мин.

Инвентарь: фишки, мяч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | дозировка |
| Вводная | Координация, гибкость, быстрота, развитие техники владения мячом, дриблинг (обманные движения). |  |
| Подготовительная | 1. Бег на месте.  2. ОРУ (разминка).  3.СБУ (20 беговых упражнений) на месте.  4. Шаг в сторону и обратно, ускорение 3-4 шага, торможение в пол-оборота, назад спиной вперед  5.Прыжки на двух ногах в стороны, каждый пятый колени к груди. | 1. 5мин.  2.7мин.  3.1 упражнение 30сек.  4. 30 сек, 4 серии, пауза 1мин.  5. 30 сек,3 серии, пауза 1мин. |
| Основная | 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. перекат подошвой, перенос ног через мяч.  3. Ведение мяча внешней частью стопы расстояние от фишки до фишки 2-5м. перекат подошвой , перенос ног через мяч, разворот, ускорение с мячом на исходную.  4. «Восьмерка с мячом» Ведение мяча центральной частью стопы расстояние между фишек 40 см. | 1.1мин.5раз пауза 30сек.  2. 1мин.5раз пауза 30сек.  3.1мин.5раз пауза 30сек.  4. 1мин.5раз пауза 30сек. |
| Заключительная | 1.Упражнение на пресс (самое любимое).  2.Отжимание.  3.Упражнения на гибкость. | 1.30раз-2п.  2.30раз-2п.  3.10мин |