План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-4.

Дата занятия:06.04.2020.

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)  | 1.5мин.2.7мин.3. 30сек-5раз, пауза 1мин4. 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 1мин2. 3мин.-5раз, пауза 1мин3.Каждой ногой по5раз – 1мин. |
| Заключительная | 1. Поднимание туловища из положения лежа.2 Упражнение на гибкость | 1. 20раз-2подхода2. 8мин. |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-4.

Дата занятия:07.04.2020.

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. лицом вперед) . | 1.5мин.2.7мин.3. 30сек-5раз, пауза 1мин4. 30сек-5раз, пауза 1мин |
| Основная | 1. Ведение мяча внешней 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 1мин2. 3мин.-5раз, пауза 1мин3.Каждой по5раз – 1мин. пауза 1мин. |
| Заключительная | 1. Поднимание прямых ног из положения лежа.2 Упражнение на гибкость | 1. 20раз-2подхода2. 8мин. |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-4.

Дата занятия:08.04.2020.

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 «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 1мин4. 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 1мин2. 3мин.-5раз, пауза 1мин3.Каждой по5раз – 1мин.пауза 1мин. |
| Заключительная | 1. Поднимание прямых ног из положения лежа.2 Упражнение на гибкость | 1. 20раз-2подхода2. 8мин. |

План – конспект

Тренировочное занятие по футболу для детей группы Б-4.

Дата занятия:10.04.2020.

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 1мин4. 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 1мин2. 3мин.-5раз, пауза 1мин3.Каждой по5раз – 1мин. пауза 1мин. |
| Заключительная | 1. Поднимание прямых ног из положения лежа.2 Упражнение на гибкость | 1. 20раз-2подхода2. 8мин. |