КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 10.01 группа ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.30 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 150 мин.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей.

**Тема:** **Развитие быстроты. Игра в гандбол.**

**Задачи:**

1. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча |  |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах |  |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам |  |  | ТреугольникИгрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| Длинная передача |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопыИгрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игра в гандбол |  |  |  |
| Игра в футбол |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Упражнения на растягивание  |  |  |  |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 11.01 группа ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.15 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 135 мин.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей.

**Тема:** **Развитие быстроты. Игра в баскетбол.**

**Задачи:**

1. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча |  |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах |  |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам |  |  | ТреугольникИгрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| Длинная передача |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопыИгрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игра в баскетбол |  |  |  |
| Игра в футбол |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Упражнения на растягивание  |  |  |  |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 12.01 группа ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.30 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 150 мин.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей.

**Тема:** **Развитие координации. Игра в гандбол.**

**Задачи:**

1. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
2. Воспитание координационных способностей.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча |  |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах |  |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам |  |  | ТреугольникИгрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| Длинная передача |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопыИгрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игра в гандбол |  |  |  |
| Игра в футбол |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Упражнения на растягивание  |  |  |  |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 13.01 группа ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.15 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки \_135 мин.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей.

**Тема:** **Развитие быстроты. Игра в баскетбол.**

**Задачи:**

1. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча |  |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах |  |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам |  |  | ТреугольникИгрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| Длинная передача |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопыИгрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игра в баскетбол |  |  |  |
| Игра в футбол |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Упражнения на растягивание  |  |  |  |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 14.01 группа ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.30 место проведения зал тренажерный

Величина нагрузки \_150 мин.

Тема: ОФП.

Цель: Подготовка общефизической формы организма.

Задачи:

1) Подготовить все мышечные группы организма спортсмена;

2) Привитие трудолюбия и чувства ответственности;

3) Закрепления двигательных навыков.

Инвентарь: тренажеры.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание | время | Кол-во повторений | Методические указания |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений  |  |  | В парах  |
| Основная часть | Выполнение упражнений на тренажерах по 2 человекаУпражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра |  |  |  |
| **1 тренажер – Беговая дорожка**Ходьба, переходящая в медленный бег |  |  | Следить за дыханием, правильная работа рук и ногУсердная работа рукСледить за натянутостью лентыПолное сгибание, разгибание нижних конечностейСледить за дыханием, работой ног |
| **2** **тренажер – Поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс)** |  |  |
| **3 Тренажер**Развитие верхней поверхности бедра |  |  |
| **4 Тренажер – Лыжи**Ускоренная ходьба |  |  |
| **5 «Скакалка»**Прыжки через скакалку на двух ногах |  |  |
| **6 – 1 «Лодка»****2 «Дренаж»** |  |  |
| **7 Тренажер - Штанга**(упражнение для задней поверхности бедра) |  |  |
| **8 Тренажер - Велотренажер** |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 17.01 группа ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.30 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки \_150 мин.

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей по средствам обучения элементам игры в футбол.

**Тема:** **Удар по мячу подъёмом**. **Обманные действия. Групповые действия в защите.**

**Задачи:**

1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом |  |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах |  |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам |  |  | ТреугольникИгрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| Длинная передача |  |  | На грудь, бедро, подъёмом стопы.Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игровое упражнение 7х7 |  |  | 2-3 касания |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  |  |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 18.01 группа ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.15 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки \_135 мин.

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей по средствам обучения элементам игры в футбол.

**Тема:** **Удар по мячу подъёмом**. **Обманные действия. Групповые действия в защите.**

**Задачи:**

1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом |  |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах |  |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам |  |  | ТреугольникИгрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| Длинная передача |  |  | На грудь, бедро, подъёмом стопы.Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игровое упражнение 7х7 |  |  | 2-3 касания |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  |  |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 19.01 группа ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.30 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 150 мин.

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей по средствам обучения элементам игры в футбол.

**Тема:** **Удар по мячу подъёмом**. **Обманные действия. Групповые действия в защите.**

**Задачи:**

1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом |  |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах |  |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам |  |  | ТреугольникИгрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| Длинная передача |  |  | На грудь, бедро, подъёмом стопы.Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игровое упражнение 7х7 |  |  | 2-3 касания |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  |  |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 20.01 ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.15 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 135 мин.

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей по средствам обучения элементам игры в футбол.

**Тема:** **Удар по мячу подъёмом**. **Обманные действия. Групповые действия в защите.**

**Задачи:**

1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом |  |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах |  |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам |  |  | ТреугольникИгрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| Длинная передача |  |  | На грудь, бедро, подъёмом стопы.Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игровое упражнение 7х7 |  |  | 2-3 касания |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  |  |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 21.01 ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.30 место проведения зал тренажерный

Величина нагрузки 150 мин.

Тема: ОФП.

Цель: Подготовка общефизической формы организма.

Задачи:

1) Подготовить все мышечные группы организма спортсмена;

2) Привитие трудолюбия и чувства ответственности;

3) Закрепления двигательных навыков.

Инвентарь: тренажеры.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание | время | Кол-во повторений | Методические указания |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений  |  |  | В парах  |
| Основная часть | Выполнение упражнений на тренажерах по 2 человекаУпражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра |  |  |  |
| **1 тренажер – Беговая дорожка**Ходьба, переходящая в медленный бег |  |  | Следить за дыханием, правильная работа рук и ногУсердная работа рукСледить за натянутостью лентыПолное сгибание, разгибание нижних конечностейСледить за дыханием, работой ног |
| **2** **тренажер – Поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс)** |  |  |
| **3 Тренажер**Развитие верхней поверхности бедра |  |  |
| **4 Тренажер – Лыжи**Ускоренная ходьба |  |  |
| **5 «Скакалка»**Прыжки через скакалку на двух ногах |  |  |
| **6 – 1 «Лодка»****2 «Дренаж»** |  |  |
| **7 Тренажер - Штанга**(упражнение для задней поверхности бедра) |  |  |
| **8 Тренажер - Велотренажер** |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 24.01 ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.30 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 150 мин.

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей по средствам обучения элементам игры в футбол.

**Тема:** **Тактическая подготовка. Правила игры. Удары по мячу головой.**

**Задачи:**

1. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
2. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом |  |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах |  |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам |  |  | ТреугольникИгрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| Длинная передача |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопыИгрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игровое упражнение 7х7 |  |  | 2-3 касания |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 25.01 ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.15 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 135 мин.

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей по средствам обучения элементам игры в футбол.

**Тема:** **Тактическая подготовка. Правила игры. Удары по мячу головой.**

**Задачи:**

1. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
2. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом |  |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах |  |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам |  |  | ТреугольникИгрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| Длинная передача |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопыИгрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игровое упражнение 7х7 |  |  | 2-3 касания |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 26.01 ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.30 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 150 мин.

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей по средствам обучения элементам игры в футбол.

**Тема:** **Тактическая подготовка. Правила игры. Удары по мячу головой.**

**Задачи:**

1. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
2. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом |  |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах |  |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам |  |  | ТреугольникИгрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| Длинная передача |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопыИгрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игровое упражнение 7х7 |  |  | 2-3 касания |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 27.01 группа ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.15 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 135 мин.

**Цель:** Обогащение двигательного опыта детей по средствам обучения элементам игры в футбол.

**Тема:** **Тактическая подготовка. Правила игры. Удары по мячу головой.**

**Задачи:**

1. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
2. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом |  |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах |  |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам |  |  | ТреугольникИгрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| Длинная передача |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопыИгрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игровое упражнение 7х7 |  |  | 2-3 касания |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 28.01 ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.30 место проведения зал тренажерный

Величина нагрузки 150 мин.

Тема: ОФП.

Цель: Подготовка общефизической формы организма.

Задачи:

1) Подготовить все мышечные группы организма спортсмена;

2) Привитие трудолюбия и чувства ответственности;

3) Закрепления двигательных навыков.

Инвентарь: тренажеры.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание | время | Кол-во повторений | Методические указания |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений  |  |  | В парах  |
| Основная часть | Выполнение упражнений на тренажерах по 2 человекаУпражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра |  |  |  |
| **1 тренажер – Беговая дорожка**Ходьба, переходящая в медленный бег |  |  | Следить за дыханием, правильная работа рук и ногУсердная работа  рукСледить за натянутостью лентыПолное сгибание, разгибание нижних конечностейСледить за дыханием, работой ног |
| **2** **тренажер – Поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс)** |  |  |
| **3 Тренажер**Развитие верхней поверхности бедра |  |  |
| **4 Тренажер – Лыжи**Ускоренная ходьба |  |  |
| **5 «Скакалка»**Прыжки через скакалку на двух ногах |  |  |
| **6 – 1  «Лодка »****2  « Дренаж »** |  |  |
| **7 Тренажер - Штанга**(упражнение для задней поверхности бедра) |  |  |
| **8 Тренажер - Велотренажер** |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 31.01 группа ТЭ-1 го, время проведения 14:00-16.30 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 150 мин.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей.

**Тема:** **Развитие быстроты. Игра в гандбол.**

**Задачи:**

1. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

**Инвентарь:** мячи футбольные, свисток, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия |  |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча |  |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах |  |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам |  |  | ТреугольникИгрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока. |
| Длинная передача |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопыИгрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игра в гандбол |  |  |  |
| Игра в футбол |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Упражнения на растягивание  |  |  |  |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.