КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 10.01 группа НП-3 го, время проведения 16.30-18.45 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**. **Учебная игра в футбол.**

**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 | 1мин. |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | 30мин |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 10мин |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом | 20мин |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах | 10мин |  | В парах |
| Передачи в тройках | 20мин |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам | 10мин |  | Треугольник  Игрок №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 | 19мин |  | На грудь, бедро, подъёмом стопы.  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Учебная игра в футбол | 10мин |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.  Построение | 5мин |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 12.01 группа НП-3 го, время проведения 16.30-18.45 место проведения зал тренажерный

Величина нагрузки 135 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 | 1мин. |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений | 30мин |  | В парах |
| Основная часть | Выполнение упражнений на тренажерах по 2 человека  Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра | 15мин |  |  |
| 1 тренажер – Беговая дорожка  Ходьба, переходящая в медленный бег | 25мин |  | Следить за дыханием, правильная работа рук и ног  Усердная работа рук  Следить за натянутостью ленты  Полное сгибание, разгибание нижних конечностей  Следить за дыханием, работой ног |
| 2 тренажер – Поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс) | 10мин |  |
| 3 Тренажер  Развитие верхней поверхности бедра |  |  |
| 4 Тренажер – Лыжи  Ускоренная ходьба | 10мин |  |
| 5 «Скакалка»  Прыжки через скакалку на двух ногах | 19мин |  |
| 6 – 1 «Лодка»        2 «Дренаж» | 10мин |  |
| 7 Тренажер - Штанга  (упражнение для задней поверхности бедра) | 5мин |  |
| 8 Тренажер - Велотренажер | 5мин |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5мин. |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Построение | 1мин. |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 14.01 группа НП-3 го, время проведения 16.30-18.45 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 135 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 | 1мин. |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча | 30мин |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 10мин |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом | 20мин |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах | 10мин |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам | 10мин |  | Треугольник  Игрок №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 | 19мин |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопы  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игра в гандбол | 15мин |  |  |
| Игра в футбол | 20мин |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5мин |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Упражнения на растягивание | 5мин |  |  |
| Построение | 1мин. |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 15.01 группа НП-3 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 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 | 1мин. |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча | 30мин |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 10мин |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом | 20мин |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах | 10мин |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам | 10мин |  | Треугольник  Игрок №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 | 19мин |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопы  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игра в гандбол | 25мин |  |  |
| Игра в футбол | 30мин |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5мин |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Упражнения на растягивание | 5мин |  |  |
| Построение | 1мин. |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 17.01 группа НП-3 го, время проведения 16.30-18.45 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 | 1мин. |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча | 30мин |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 10мин |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом | 20мин |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах | 10мин |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам | 10мин |  | Треугольник  Игрок №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 | 19мин |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопы  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игра в баскетбол | 25мин |  |  |
| Игра в футбол | 30мин |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5мин |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Упражнения на растягивание | 5мин |  |  |
| Построение | 1мин. |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 19.01 группа НП-3 го, время проведения 16.30-18.45 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 |
| мин | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | Объяснение задач занятия | 1мин |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча | 10мин |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 10мин |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом | 20мин |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах | 10мин |  | В парах |
| Передачи в тройках | 10мин |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам | 10мин |  | Треугольник  Игрок №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 | 19мин |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопы  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игра в баскетбол | 20мин |  |  |
|  | Игра в футбол | 20мин |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5мин |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Упражнения на растягивание | 1мин. |  |  |
| Построение | 1мин. |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 21.01 группа НП-3 го, время проведения 16.30-18.45 место проведения зал тренажерный

Величина нагрузки \_135 мин.

Тема: ОФП.

Цель: Подготовка общефизической формы организма.

Задачи: Укрепление мышц

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 | 1мин. |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений | 30мин |  | В парах |
| Основная часть | Выполнение упражнений на тренажерах по 2 человека  Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра | 10мин |  |  |
| **1 тренажер – Беговая дорожка**  Ходьба, переходящая в медленный бег | 20мин |  | Следить за дыханием, правильная работа рук и ног  Усердная работа рук  Следить за натянутостью ленты  Полное сгибание, разгибание нижних конечностей  Следить за дыханием, работой ног |
| **2** **тренажер – Поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс)** | 10мин |  |
| **3 Тренажер**  Развитие верхней поверхности бедра | 15мин |  |
| **4 Тренажер – Лыжи**  Ускоренная ходьба | 10мин |  |
| **5 «Скакалка»**  Прыжки через скакалку на двух ногах | 19мин |  |
| **6 – 1 «Лодка»**  **2 «Дренаж»** | 10мин |  |
| **7 Тренажер - Штанга**  (упражнение для задней поверхности бедра) | 5мин |  |
| **8 Тренажер - Велотренажер** | 5мин |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 1мин. |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Построение | 1мин. |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 22.01 группа НП-3 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 | 1мин. |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | 30мин |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 10мин |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом | 10мин |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах | 10мин |  | В парах |
| Передачи в тройках | 10мин |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам | 20мин |  | Треугольник  Игрок №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 | 19мин |  | На грудь, бедро, подъёмом стопы.  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игровое упражнение 7х7 | 10мин |  | 2-3 касания |
| Игра в футбол | 15мин |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5мин |  |  |
| Построение | 5мин |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 24.01 группа НП-3 го, время проведения 16.30-18.45 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 | 1мин. |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | 30мин |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 10мин |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом | 20мин |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах | 10мин |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам | 10мин |  | Треугольник  Игрок №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 | 19мин |  | На грудь, бедро, подъёмом стопы.  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игровое упражнение 7х7 | 10мин |  | 2-3 касания |
| Игра в футбол | 15мин |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5мин |  |  |
| Построение | 5мин |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 26.01 группа НП-3 го, время проведения 16.30-18.45 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 | 1мин. |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | 30мин |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 10мин |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом | 20мин |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах | 10мин |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам | 10мин |  | Треугольник  Игрок №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 | 19мин |  | На грудь, бедро, подъёмом стопы.  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игровое упражнение 7х7 | 10мин |  | 2-3 касания |
| Игра в футбол | 15мин |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5мин |  |  |
| Построение | 5мин |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 28.01 группа НП-3 го, время проведения 16.30-18.45 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 | 1мин. |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | 30мин |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 10мин |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом | 20мин |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах | 10мин |  | В парах |
| Передачи в тройках |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам | 10мин |  | Треугольник  Игрок №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 | 19мин |  | На грудь, бедро, подъёмом стопы.  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игровое упражнение 7х7 | 10мин |  | 2-3 касания |
| Игра в футбол | 15мин |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 5мин |  |  |
| Построение | 5мин |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 29.01 группа НП-3 го, время проведения 14.00-16.15 место проведения зал тренажерный

Величина нагрузки 135 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 | 1мин. |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений | 30мин |  | В парах |
| Основная часть | Выполнение упражнений на тренажерах по 2 человека  Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра | 10мин |  |  |
| **1 тренажер – Беговая дорожка**  Ходьба, переходящая в медленный бег | 20мин |  | Следить за дыханием, правильная работа рук и ног  Усердная работа рук  Следить за натянутостью ленты  Полное сгибание, разгибание нижних конечностей  Следить за дыханием, работой ног |
| **2** **тренажер – Поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс)** | 10мин |  |
| **3 Тренажер**  Развитие верхней поверхности бедра | 15мин |  |
| **4 Тренажер – Лыжи**  Ускоренная ходьба | 10мин |  |
| **5 «Скакалка»**  Прыжки через скакалку на двух ногах | 19мин |  |
| **6 – 1 «Лодка»**  **2 «Дренаж»** | 10мин |  |
| **7 Тренажер - Штанга**  (упражнение для задней поверхности бедра) | 5мин |  |
| **8 Тренажер - Велотренажер** | 5мин |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. | 1мин. |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Построение | 1мин. |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 31.01 группа НП-3 го, время проведения 16.30-18.45 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 | 1мин. |  |  |
| Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом | 30мин |  | В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м) |
| Основная часть | Передача мяча в движении (вперёд-назад) | 10мин |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Жонглирование мячом | 20мин |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в парах | 10мин |  | В парах |
| Передачи в тройках | 10мин |  | Бедро, грудь, голова |
| Удары по воротам | 10мин |  | Треугольник  Игрок №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 | 19мин |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопы  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игровое упражнение 7х7 | 10мин |  | 2-3 касания |
|  | Игра в футбол | 10мин |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.  Построение | 5мин |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.