КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 01.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.30 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 120 мин

Тема занятия: Элементы игры в футбол.

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

**Задачи:**

**-**расширять кругозор и словарный запас;

- обучать детей с техникой владения мячом.

- учить технике передвижения игроков;

-  прививать интерес  и желание заниматься  футболом.

**Оборудование:** мячи футбольные - по количеству детей; фишки, свисток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | I. Построение, |  |  |  |
| - сообщение задач |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Ходьба: |  |  | В колонне по одному. |
| - на носках, на пятках с заданиями для рук (руки вверх, за голову, вперед); |  |  | Не наталкиваться, соблюдать дистанцию. |
| -с высоким подниманием колена |  |  |
| - в полуприсяде; |  |  |
| Бег: |  |  | Контролировать дыхание |
| - друг за другом |  |  | руки согнуты в локтях |
| - галоп правым и левым боком |  |  | руки на поясе |
| - змейкой между фишками; |  |  |  |
| - с захлёстом голени назад; |  |  |  |
| Основная часть | **Упражнения с элементами футбольной техники:** |  |  |  |
| **1. « Вертись, мячик»**  И. п.- стоя, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая - на мяче.  Прокатывать подошвой мяч вперед- назад, вправо- влево. |  |  | Игроки стоят врассыпную.  Упражнение выполнить правой и левой ногой. |
| 1. **« Кто быстрее»**   Мячи находятся в центре зала напротив каждого игрока. По свистку дети должны быстро подбежать, взять свой мяч и вернуться на место. |  |  | Задания выполняют все дети одновременно. |
| 1. **«Мяч в игре»**   Свободное передвижение по залу, выполняя ведение мяча внутренней стороной стопы «щечкой». |  |  |  |
| Заключительная часть | **Упражнение «Художник»** - сидя на полу «нарисовать» в воздухе круг мячом, зажатым между стопами. |  |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 02.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 мин.

Тема занятия: Передвижения игроков.

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

**Задачи:**

**1.** расширять кругозор и словарный запас;

**2.** обучать технике передвижения игроков;

**3.** прививать интерес  и желание заниматься  футболом.

**Оборудование:** мячи футбольные - по количеству детей; фишки, свисток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | I. Построение, |  |  |  |
| - сообщение задач |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Ходьба: |  |  | В колонне по одному. |
| - на носках, на пятках с заданиями для рук (руки вверх, за голову, вперед); |  |  | Не наталкиваться, соблюдать дистанцию. |
| -с высоким подниманием колена |  |  |
| - в полуприсяде; |  |  |
| Бег: |  |  | Контролировать дыхание |
| - друг за другом |  |  | руки согнуты в локтях |
| - галоп правым и левым боком |  |  | руки на поясе |
| - змейкой между фишками; |  |  |  |
| - с захлёстом голени назад; |  |  |  |
| Основная часть | **Упражнения с элементами футбольной техники:** |  |  |  |
| **1. « Вертись, мячик»**  И. п.- стоя, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая - на мяче.  Прокатывать подошвой мяч вперед- назад, вправо- влево. |  |  | Игроки стоят врассыпную.  Упражнение выполнить правой и левой ногой. |
| 1. **« Кто быстрее»**   Мячи находятся в центре зала напротив каждого игрока. По свистку дети должны быстро подбежать, взять свой мяч и вернуться на место. |  |  | Задания выполняют все дети одновременно. |
| 1. **«Мяч в игре»**   Свободное передвижение по залу, выполняя ведение мяча внутренней стороной стопы «щечкой». |  |  |  |
| Заключительная часть | **Упражнение «Художник»** - сидя на полу «нарисовать» в воздухе круг мячом, зажатым между стопами. |  |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 03.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 мин.

Тема занятия: Основы техники футбола.

**Цель:** Привитие любви к футболу.

**Задачи:**

**1.**Обучение основам техники футбола: элементарное владение мячом.

2.Развитие координации, быстроты.

3. Укрепление здоровья.

**Оборудование:** мячи футбольные - по количеству детей; фишки, свисток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | | Методические указания |
| время | Кол-во повторений |
| Подготовительная часть | I. Построение, |  |  |  |
| - сообщение задач |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Ходьба: |  |  | В колонне по одному. |
| - на носках, на пятках с заданиями для рук (руки вверх, за голову, вперед); |  |  | Не наталкиваться, соблюдать дистанцию. |
| -с высоким подниманием колена |  |  |
| - в полуприсяде; |  |  |
| Бег: |  |  | Контролировать дыхание |
| - друг за другом |  |  | руки согнуты в локтях |
| - галоп правым и левым боком |  |  | руки на поясе |
| - змейкой между фишками; |  |  |  |
| - с захлёстом голени назад; |  |  |  |
| Основная часть | ведение мяча легкими ударами по нему |  |  | Следить за правильное ведение мяча |
| Ведение мяча правой ногой вперед в ходьбе до фишки, обратно левой |  |  | носок стопы ОТТЯНУТ.смотрит вниз. |
| Ведение мяча поочередно правой, левой ногой легкими движениями (сначала в ходьбе затем в медленном беге) |  |  | задействована внутренняя часть стопы «щёчка» |
| Ведение мяча «подъёмом» стопы на каждый шаг |  |  | увеличивать темп |
| Заключительная часть | Упражнения в ходьбе. На счет раз - поднять руки вверх-глубокий вдох, два – опустили руки, выдох. |  |  |  |
| Построение, подведение итогов занятия |  |  |  |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 06.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.30 место проведения зал тренажерный

Величина нагрузки 120 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 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 | Приседание (со штангой на плечах) |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Жим (штанги) попеременно от груди и из-за головы: |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Тяга (штанги) |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Разводка (разведение рук с отягощением лёжа на скамье) |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Поднимание ног в висе |  |  | Следить за правильным выполнением |
|  |  |  |  |
| Заключительная часть | Упражнения на гибкость, растягивание, расслабление мышц, дыхательные и медитативные. |  |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Построение |  |  |  |
| Подведение итогов |  |  |  |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 07.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 мин.

Тема: Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей.

Задачи:

1. Обучение ударным действиям. Повторить технику вбрасывания, остановок и передач мяча внутренней стороной стопы на месте.
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 | Обучение технике перемещения, стоики футболиста. |  |  |  |
| Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение. |  |  | Игроки стоят врассыпную.  Упражнение выполнить правой и левой ногой. |
| Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе |  |  | Задания выполняют все дети одновременно. |
| Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень. |  |  | На грудь мяч ловить не рекомендуется |
| Ловля высоколетящего мяча в прыжке. |  |  | Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий |
| Ловля мяча, летящего на уровне груди |  |  | Как только ладони касаются мяча, подхваченный мяч подтягивается к животу |
| Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря |  |  | Отбивать мяч желательно обоими кулаками |
| Пием катящегося мяча |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Отбивание мяча |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах |
| Жонглирование мячом |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Передача мяча в парах |  |  | . |
| Передачи в тройках |  |  |  |
| Удары по воротам |  |  | Треугольник  По воротам и бежит на место игрока |
| 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 08.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.30 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 120 мин.

Тема: Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей.

Задачи:

1. Обучение ударным действиям. Повторить технику вбрасывания, остановок и передач мяча внутренней стороной стопы на месте.
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 | Обучение технике перемещения, стоики футболиста. |  |  |  |
| Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение. |  |  | Игроки стоят врассыпную.  Упражнение выполнить правой и левой ногой. |
| Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе |  |  | Задания выполняют все дети одновременно. |
| Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень. |  |  | На грудь мяч ловить не рекомендуется |
| Ловля высоколетящего мяча в прыжке. |  |  | Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий |
| Ловля мяча, летящего на уровне груди |  |  | Как только ладони касаются мяча, подхваченный мяч подтягивается к животу |
| Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря |  |  | Отбивать мяч желательно обоими кулаками |
| Пием катящегося мяча |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Отбивание мяча |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах |
| Жонглирование мячом |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Передача мяча в парах |  |  | . |
| Передачи в тройках |  |  |  |
| Удары по воротам |  |  | Треугольник  По воротам и бежит на место игрока |
| 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 09.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 мин.

Цель: Быстрота и скоростно-силовые качества.

**Тема:** **Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра.**

**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 |  |  | Треугольник |
| Прыжки вверх с выполнением удара головой по подвешенному мячу |  |  |  |
| Учебная игра |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  |  |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 10.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 мин.

Цель: Быстрота и скоростно-силовые качества.

**Тема:** **Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра.**

**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 |  |  | Треугольник |
| Прыжки вверх с выполнением удара головой по подвешенному мячу |  |  |  |
| Учебная игра |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  |  |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 13.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.30 место проведения зал тренажерный

Величина нагрузки 120 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 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 | Приседание (со штангой на плечах) |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Жим (штанги) попеременно от груди и из-за головы: |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Тяга (штанги) |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Разводка (разведение рук с отягощением лёжа на скамье) |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Поднимание ног в висе |  |  | Следить за правильным выполнением |
|  |  |  |  |
| Заключительная часть | Упражнения на гибкость, растягивание, расслабление мышц, дыхательные и медитативные. |  |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Построение |  |  |  |
| Подведение итогов |  |  |  |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 14.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки \_90 мин.

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

**Тема:** **Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.**

**Задачи:**

1. Закрепить технику передач мяча внутренней стороной стопы в движении.
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 |  |  | 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 |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной 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 15.10 группа ТЭ-1 го. время проведения 15.30-17.30 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки \_120 мин.

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

**Тема:** **Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.**

**Задачи:**

1. Закрепить технику передач мяча внутренней стороной стопы в движении.
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 |  |  | 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 |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной 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 16.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 мин.

Тема занятия: Элементарное владение мячом.

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

**Тема:** **Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.**

**Задачи:**

1. Закрепить технику передач мяча внутренней стороной стопы в движении.
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 |  |  | 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 |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной 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 17.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 мин.

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

**Тема:** **Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах 6х2.**

**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 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 |  |  | 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 |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопы  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игра в квадратах 6х2 |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.  Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 20.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.30 место проведения зал тренажерный

Величина нагрузки 120 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 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 | Приседание (со штангой на плечах) |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Жим (штанги) попеременно от груди и из-за головы: |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Тяга (штанги) |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Разводка (разведение рук с отягощением лёжа на скамье) |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Поднимание ног в висе |  |  | Следить за правильным выполнением |
|  |  |  |  |
| Заключительная часть | Упражнения на гибкость, растягивание, расслабление мышц, дыхательные и медитативные. |  |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Построение |  |  |  |
| Подведение итогов |  |  |  |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 21.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 мин.

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

**Тема:** **Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах 6х2.**

**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 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 |  |  | 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 |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопы  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игра в квадратах 6х2 |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.  Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 22.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.30 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 120 мин.

Тема: Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей.

Задачи:

1. Обучение ударным действиям. Повторить технику вбрасывания, остановок и передач мяча внутренней стороной стопы на месте.
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 | Обучение технике перемещения, стоики футболиста. |  |  |  |
| Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение. |  |  | Игроки стоят врассыпную.  Упражнение выполнить правой и левой ногой. |
| Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе |  |  | Задания выполняют все дети одновременно. |
| Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень. |  |  | На грудь мяч ловить не рекомендуется |
| Ловля высоколетящего мяча в прыжке. |  |  | Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий |
| Ловля мяча, летящего на уровне груди |  |  | Как только ладони касаются мяча, подхваченный мяч подтягивается к животу |
| Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря |  |  | Отбивать мяч желательно обоими кулаками |
| Пием катящегося мяча |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Отбивание мяча |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах |
| Жонглирование мячом |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Передача мяча в парах |  |  | . |
| Передачи в тройках |  |  |  |
| Удары по воротам |  |  | Треугольник  По воротам и бежит на место игрока |
| 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 23.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 мин.

Цель: Быстрота и скоростно-силовые качества.

**Тема:** **Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра.**

**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 |  |  | Треугольник |
| Прыжки вверх с выполнением удара головой по подвешенному мячу |  |  |  |
| Учебная игра |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  |  |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 24.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 мин.

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

**Тема:** **Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах 6х2.**

**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 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 |  |  | 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 |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопы  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игра в квадратах 6х2 |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.  Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 27.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.30 место проведения зал тренажерный

Величина нагрузки 120 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 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 | Приседание (со штангой на плечах) |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Жим (штанги) попеременно от груди и из-за головы: |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Тяга (штанги) |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Разводка (разведение рук с отягощением лёжа на скамье) |  |  | Следить за правильным выполнением |
| Поднимание ног в висе |  |  | Следить за правильным выполнением |
|  |  |  |  |
| Заключительная часть | Упражнения на гибкость, растягивание, расслабление мышц, дыхательные и медитативные. |  |  | Дети располагаются свободно по залу. Ноги в коленях не сгибать. |
| Построение |  |  |  |
| Подведение итогов |  |  |  |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 28.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 мин.

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

**Тема:** **Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах 6х2.**

**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 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 |  |  | 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 |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопы  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игра в квадратах 6х2 |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.  Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 29.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.30 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 120 мин.

Тема: Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Цель: Обогащение двигательного опыта детей.

Задачи:

1. Обучение ударным действиям. Повторить технику вбрасывания, остановок и передач мяча внутренней стороной стопы на месте.
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 | Обучение технике перемещения, стоики футболиста. |  |  |  |
| Принять положения защитной стойки. По звуковому сигналу приподняться на носках, а затем вернуться в исходное положение. |  |  | Игроки стоят врассыпную.  Упражнение выполнить правой и левой ногой. |
| Принять положения защитной стойки, выполнять ходьбу вперед-назад, вправо-влево, а затем бег в медленном темпе |  |  | Задания выполняют все дети одновременно. |
| Упражнения в парах. Встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, игроки по сигналу передвигаются по площадке в таком положении, активно работая руками и стремясь осалить партнера рукой в голень. |  |  | На грудь мяч ловить не рекомендуется |
| Ловля высоколетящего мяча в прыжке. |  |  | Старайтесь определить и время полёта мяча и скорость своих действий |
| Ловля мяча, летящего на уровне груди |  |  | Как только ладони касаются мяча, подхваченный мяч подтягивается к животу |
| Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря |  |  | Отбивать мяч желательно обоими кулаками |
| Пием катящегося мяча |  |  | В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом) |
| Отбивание мяча |  |  | В парах: головой, ногами |
| Передача мяча в движении (вперёд-назад) |  |  | В парах |
| Жонглирование мячом |  |  | Бедро, грудь, голова |
| Передача мяча в парах |  |  | . |
| Передачи в тройках |  |  |  |
| Удары по воротам |  |  | Треугольник  По воротам и бежит на место игрока |
| 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 30.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 мин.

Цель: Быстрота и скоростно-силовые качества.

**Тема:** **Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра.**

**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 |  |  | Треугольник |
| Прыжки вверх с выполнением удара головой по подвешенному мячу |  |  |  |
| Учебная игра |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание. |  |  |  |
| Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 31.10 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00 место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 мин.

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

**Тема:** **Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах 6х2.**

**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 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 |  |  | 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 |  |  | На грудь, бедро, внутренней стороной стопы  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Игра в квадратах 6х2 |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.  Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.