КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 01.09 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 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 человека  Упражнение 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 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)** |  |  |
| **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 02.09 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.

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

**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 |  |  | 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 лапту |  |  |  |
| 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

Дата03.09 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.

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

**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 |  |  | 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 лапту |  |  |  |
| 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 04.09 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.

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

**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 |  |  | 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 лапту |  |  |  |
| 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 05.09 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.

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

**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 |  |  | 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 лапту |  |  |  |
| 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 08.09 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 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 человека  Упражнение 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 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)** |  |  |
| **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 09.09 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки \_90 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 |  |  | 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, 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 10.09 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.30место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки \_120 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 |  |  | 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, 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 11.09 группа ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 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 |  |  | 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, 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 12.09 ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 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 |  |  | 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, 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 15.09 ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.30место 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 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 человека  Упражнение 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 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)** |  |  |
| **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 16.09 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. 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 |  |  | 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 17.09 ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.30место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 120 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 |  |  | 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 18.09 ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00место 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. 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 |  |  | 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 19.09 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. 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 |  |  | 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 22.09 ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.30место 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 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 человека  Упражнение 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 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)** |  |  |
| **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 23.09 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:** **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 |  |  |  |
| 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, подъёмом стопы.  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Учебная игра в футбол |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.  Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 24.09 ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.30место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 120 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 |  |  |  |
| 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, подъёмом стопы.  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Учебная игра в футбол |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.  Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 25.09 ТЭ-1 го, время проведения 15.30-17.00место проведения зал игровых видов спорта

Величина нагрузки 90 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 |  |  |  |
| 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, подъёмом стопы.  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Учебная игра в футбол |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.  Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 26.09 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:** **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 |  |  |  |
| 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, подъёмом стопы.  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам. |
| Учебная игра в футбол |  |  |  |
| Заключительная часть | Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.  Построение |  |  | Подведение итогов |

Тренер: Юдин Н.М.

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата 29.09 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 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 человека  Упражнение 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 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)** |  |  |
| **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 30.09 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.