***КОНСПЕКТ***

***УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ***

***для группы базового уровня 1 года обучения***

***по футболу***

Тренера-преподавателя: Ямпольский В.И.

Дата проведения:6 апреля

Группа: БУ-1

Требования к месту занятия, :домашние

Продолжительность занятия: 45 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| Подготовительная часть (разминка) | | |
| * Ходьба на носках,руки вверх * Ходьба на пятках спинной вперед,руки в стороны * Ходьба попеременно с пятки на носок * Вращение туловищем * отжимания,пресс,приседание | 40 секунд  40 секунд  40 секунд  40 секунд  20 повторений  5-7 минут | Спина прямая. Руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Круговые движения в правую в левую сторону.  Руки вытянуты. Спина прямая. На носках подниматься как можно выше. Колени прямые.  Руки прямые. Спина прямая.  Руки на поясе. Спина прямая. Лопатки вместе.  Становимся. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Круговые движения туловищем в правую и левую сторону.  Обучающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий. Обеспечивает самоконтроль за правильностью выполнения упражнений. |
| Основная часть | | |
| Специальные упражнения на месте:   * Бег на месте с высоким подниманием колен * бег на месте с захлестом голени * Ведение мяча средней частью подъема * Ведение мяча носком. * Ведение мяча подошвой только правой ногой * Ведение мяча подошвой только левой ногой. * Ведение мяча подошвой с чередованием правой и левой ноги * Обманные движения (финты) * Жонглирование на ногах * Жонглирование на бедрах * Жонглирование на голове * Скакалка | 3 повторения по 1 минуте.  3 повторения по 1 минуте  2 минуте  2 минуте  2 минуте  2 минуте  2 минуты  4 минуты  3 минуты  3 минуты  2 минуты  2 минуты | Спина прямая, руки согнуты в локтях и прижаты к торсу,приземляться и отталкиваться на носках, колени  Ноги на ширине плеч , ладони на ягодицах, забрасываем ноги до касания ладони.  Ведение легкими толчками. Туловище немного наклонено вперед. Движение по прямой.  Опорная нога сбоку от мяча, маховая нога согнутая в колене. Туловище немного наклонено вперед. Ведение легкими толчками.  Перекат мяча подошвой. Положение тела параллельно движению мяча.  Перекат мяча подошвой. Положение тела параллельно движению мяча  Перекат мяча подошвой. С сменой ног. Положение тела параллельно движению мяча.  Самопроизвольно.  Контроль мяча в воздухе.  Контроль мяча в воздухе. Мягкой частью бедра.  Контроль мяча в воздухе. Серединой лба.  Колени согнуты. Руки в локтях согнуты. |
| 1. Заключительная часть | | |
| * Шпагат на правую ногу * Шпагат на левую ногу * Поперечная растяжка * Растяжка подколенных сухожилий. | 1 минута  1 минута  3 подхода по 30 секунд  3 подхода по 30 секунд | Колени держать прямыми, носки оттянутыми. Сесть как можно ниже.  Сесть. Ноги максимально широко. Вытянуть руки как можно дальше.  Сесть. Ноги прямые. Вытяните руки максимально и наклонитесь вперед. |

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_ Ямпольский В.И \_/

(подпись) (расшифровка подписи)

***КОНСПЕКТ***

***УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ***

***для группы базового уровня 1 года обучения***

***по футболу***

Тренера-преподавателя: Ямпольский В.И.

Дата проведения:8 апреля

Группа: БУ-1

Требования к месту занятия, :домашние

Продолжительность занятия: 45 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| Подготовительная часть (разминка) | | |
| * Ходьба на носках,руки вверх * Ходьба на пятках спинной вперед,руки в стороны * Ходьба попеременно с пятки на носок * Вращение туловищем * отжимания,пресс,приседание | 40 секунд  40 секунд  40 секунд  40 секунд  20 повторений  5-7 минут | Спина прямая. Руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Круговые движения в правую в левую сторону.  Руки вытянуты. Спина прямая. На носках подниматься как можно выше. Колени прямые.  Руки прямые. Спина прямая.  Руки на поясе. Спина прямая. Лопатки вместе.  Становимся. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Круговые движения туловищем в правую и левую сторону.  Обучающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий. Обеспечивает самоконтроль за правильностью выполнения упражнений. |
| Основная часть | | |
| Специальные упражнения на месте:   * Бег на месте с высоким подниманием колен * бег на месте с захлестом голени * Ведение мяча средней частью подъема * Ведение мяча носком. * Ведение мяча подошвой только правой ногой * Ведение мяча подошвой только левой ногой. * Ведение мяча подошвой с чередованием правой и левой ноги * Обманные движения (финты) * Жонглирование на ногах * Жонглирование на бедрах * Жонглирование на голове * Скакалка | 3 повторения по 1 минуте.  3 повторения по 1 минуте  2 минуте  2 минуте  2 минуте  2 минуте  2 минуты  4 минуты  3 минуты  3 минуты  2 минуты  2 минуты | Спина прямая, руки согнуты в локтях и прижаты к торсу,приземляться и отталкиваться на носках, колени  Ноги на ширине плеч , ладони на ягодицах, забрасываем ноги до касания ладони.  Ведение легкими толчками. Туловище немного наклонено вперед. Движение по прямой.  Опорная нога сбоку от мяча, маховая нога согнутая в колене. Туловище немного наклонено вперед. Ведение легкими толчками.  Перекат мяча подошвой. Положение тела параллельно движению мяча.  Перекат мяча подошвой. Положение тела параллельно движению мяча  Перекат мяча подошвой. С сменой ног. Положение тела параллельно движению мяча.  Самопроизвольно.  Контроль мяча в воздухе.  Контроль мяча в воздухе. Мягкой частью бедра.  Контроль мяча в воздухе. Серединой лба.  Колени согнуты. Руки в локтях согнуты. |
| 1. Заключительная часть | | |
| * Шпагат на правую ногу * Шпагат на левую ногу * Поперечная растяжка * Растяжка подколенных сухожилий. | 1 минута  1 минута  3 подхода по 30 секунд  3 подхода по 30 секунд | Колени держать прямыми, носки оттянутыми. Сесть как можно ниже.  Сесть. Ноги максимально широко. Вытянуть руки как можно дальше.  Сесть. Ноги прямые. Вытяните руки максимально и наклонитесь вперед. |

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_ Ямпольский В.И \_/

(подпись) (расшифровка подписи)

***КОНСПЕКТ***

***УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ***

***для группы базового уровня 1 года обучения***

***по футболу***

Тренера-преподавателя: Ямпольский В.И.

Дата проведения:10 апреля

Группа: БУ-1

Требования к месту занятия, :домашние

Продолжительность занятия: 45 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| Подготовительная часть (разминка) | | |
| * Ходьба на носках,руки вверх * Ходьба на пятках спинной вперед,руки в стороны * Ходьба попеременно с пятки на носок * Вращение туловищем * отжимания,пресс,приседание | 40 секунд  40 секунд  40 секунд  40 секунд  20 повторений  5-7 минут | Спина прямая. Руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Круговые движения в правую в левую сторону.  Руки вытянуты. Спина прямая. На носках подниматься как можно выше. Колени прямые.  Руки прямые. Спина прямая.  Руки на поясе. Спина прямая. Лопатки вместе.  Становимся. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Круговые движения туловищем в правую и левую сторону.  Обучающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий. Обеспечивает самоконтроль за правильностью выполнения упражнений. |
| Основная часть | | |
| Специальные упражнения на месте:   * Бег на месте с высоким подниманием колен * бег на месте с захлестом голени * Ведение мяча средней частью подъема * Ведение мяча носком. * Ведение мяча подошвой только правой ногой * Ведение мяча подошвой только левой ногой. * Ведение мяча подошвой с чередованием правой и левой ноги * Обманные движения (финты) * Жонглирование на ногах * Жонглирование на бедрах * Жонглирование на голове * Скакалка | 3 повторения по 1 минуте.  3 повторения по 1 минуте  2 минуте  2 минуте  2 минуте  2 минуте  2 минуты  4 минуты  3 минуты  3 минуты  2 минуты  2 минуты | Спина прямая, руки согнуты в локтях и прижаты к торсу,приземляться и отталкиваться на носках, колени  Ноги на ширине плеч , ладони на ягодицах, забрасываем ноги до касания ладони.  Ведение легкими толчками. Туловище немного наклонено вперед. Движение по прямой.  Опорная нога сбоку от мяча, маховая нога согнутая в колене. Туловище немного наклонено вперед. Ведение легкими толчками.  Перекат мяча подошвой. Положение тела параллельно движению мяча.  Перекат мяча подошвой. Положение тела параллельно движению мяча  Перекат мяча подошвой. С сменой ног. Положение тела параллельно движению мяча.  Самопроизвольно.  Контроль мяча в воздухе.  Контроль мяча в воздухе. Мягкой частью бедра.  Контроль мяча в воздухе. Серединой лба.  Колени согнуты. Руки в локтях согнуты. |
| 1. Заключительная часть | | |
| * Шпагат на правую ногу * Шпагат на левую ногу * Поперечная растяжка * Растяжка подколенных сухожилий. | 1 минута  1 минута  3 подхода по 30 секунд  3 подхода по 30 секунд | Колени держать прямыми, носки оттянутыми. Сесть как можно ниже.  Сесть. Ноги максимально широко. Вытянуть руки как можно дальше.  Сесть. Ноги прямые. Вытяните руки максимально и наклонитесь вперед. |

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_ Ямпольский В.И \_/

(подпись) (расшифровка подписи)