План-конспект учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике группы НП-3.

Основная направленность - развитие скоростно-силовых качеств.

Дни проведения - понедельник, четверг.

Продолжительность занятия - 1час.

 Подготовительная часть - 15 минут.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием колена - 1 мин.

2. Бег на месте - 2 мин., бег на месте с высоким подниманием колена -1 мин., подскоки на месте - 1 мин.

3. Упражнения для развития гибкости - 5 мин.

4. Прыжки вверх на носках: на двух ногах - 30 сек., на одной - по 30 сек., на двух - 30сек.

5. Упражнения для развития гибкости - 3 мин.

Основная часть - 40 минут.

1.Прыжки на месте: ноги вместе - правая вперёд, левая назад, - вместе - левая вперёд, правая назад - 20 сек. в спокойном темпе, 10 сек в максимальном. отдых 1,5 мин.

2. Бег на месте с высоким подниманием колена: 20 сек. в среднем темпе, 10 сек. в максимальном. Отдых 1,5 мин.

3. И.П. - выпад правой правой ногой. Прыжки со сменой положения ног - 12 раз. "Барьерное расслабление"- 10 шагов. Отдых 1,5 мин.

(*Методическое указание*: упражнение выполнять с минимальными вертикальными колебаниями)

4. Выпрыгивания из полуприседа вверх в максимальном темпе - 10 раз. "Барьерное расслабление" - 10 шагов. Отдых 3 мин.

 *Упражнения 1. - 4. повторить 3 раза.*

5. Бег в упоре 10 сек. в максимальном темпе. Отдых 2 мин. Повторить 3 раза.(*Методическое указание:* выполнять у зеркала, туловище и опорная нога должны составлять одну линию. Акцент на частоту движений и вынос ноги вперёд-к плечу. Голову не опускать.)

6. И.п.: лёжа на спине, ноги полусогнуты, ступни на полу. Сесть-лечь в быстром темпе (10 раз и больше за 10 сек.). Отдых 50 сек. Повторить 3 раза.

Заключительная часть - 5 минут.

1. Поперечные и продольные махи ногами.

2. Стойка на лопатках

3. Самомассаж.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 План-конспект учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике группы НП-3.

Основная направленность - развитие гибкости и подвижности в суставах, развитие силовых качеств.

Дни проведения - вторник, пятница

Продолжительность занятия - 1час.

 Подготовительная часть - 15 минут.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием колена - 1 мин.

2. Бег на месте - 2 мин., бег на месте с высоким подниманием колена -1 мин., подскоки на месте - 1 мин.

3. Упражнения для развития гибкости - 5 мин.

4. Прыжки вверх на носках: на двух ногах - 30 сек., на одной - по 30 сек., на двух - 30сек.

5. Упражнения для развития гибкости - 3 мин.

Основная часть - 40 минут.

1. Упражнения на растягивание мышц бедра (Методическое указание: ноги в коленях не сгибать, лучше меньше наклон, но с прямыми ногами.) - 6 мин. После каждого упражнения вывполнять махи ногами на расслабление.

2. Упражнения сидя в положении "барьерный шаг" :(методическое указание - все наклоны выполнять с прямой спиной, не сгибаясь в пояснице, между отведённой и прямой гогой 90 грудусов, пятки на полу, носки взяты "на себя") - 14 мин.

 1) наклоны вперёд и повороты в сторону отведённой ноги

 2) лечь на спину, не меняя положения ног, сесть в и.п. Колено отведённой ноги не отрывать от пола

 3) И.п. - сидя на полу с выпрямленными ногами. Отвести назад по воздуху ногу в положение "барьерного шага," вернуть обратно. То же другой ногой.

 4) И.п. - сидя в "барьерном шаге". С опорой на руки подняться, не отрывая пяток от пола, поворот назад на 180 градусов в сторону отведённой ноги, сесть в положение "барьерного шага" другой ногой.

 5) То же без помощи рук

 6) И.п. то же. Присоединить отведённую ногу к прямой, одновременно выполняя перекат туловища через положение лёжа на животе, и отвести в положение "барьерного шага " другую ногу.

*После каждого упражнения выполнять махи ногами на расслабление.*

 3. Круговая тренировка ( выполнение 30 секунд, интервал отдыха 60 секунд)

Вариант: 1- пресс лёжа

 2 - спина ("рыбка")

 3- «отжимания»

 4 – приседания

 5 - "планка" .

Повторить 2 серии. Отдых между сериями 3 мин.

4. Выпрыгивания со сменой ног в выпаде 2х16 раз через 2 мин. отдыха.

Заключительная часть - 5 минут.

1. Поперечные и продольные махи ногами.

2. Стойка на лопатках

3. Бег на месте, ходьба на месте в медленном темпе.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------

План-конспект учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике группы НП-3.

Основная направленность - развитие общей и силовой выносливости.

Дни проведения - среда, суббота.

Продолжительность занятия - 1час.

 Подготовительная часть - 15 минут.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием колена - 1 мин.

2. Бег на месте - 2 мин., бег на месте с высоким подниманием колена -2 мин., подскоки на месте - 2 мин.

3. Упражнения для развития гибкости - 5 мин.

4. Прыжки вверх на носках: на двух ногах - 30 сек., на одной - по 30 сек., на двух - 30 сек.Повторить 2 раза.

Основная часть - 40 минут.

*Интервальная тренировка*

По средам

1. "Планка" 30 сек. + отдых 30 сек. Повторить 3 раза. Отдых 2,5 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.)

2. "Отжимания" на опоре высотой 40-50 см от пола - 30 сек. + отдых 1 мин. Повторить 3

раза. Отдых 2,5 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.)

3. И.п. - лёжа на спине, руки вверху. Сесть/наклон вперёд-лечь в и. п., не отрывая пяток от пола - 30 сек. + 1 мин. отдыха. Повторить 3 раза.Отдых 2,5 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.)

4. Прыжки на месте: ноги вместе/руки вниз - ноги врозь/руки в стороны - 30 сек. + отдых 1 мин. Повторить 3 раза.Отдых 2,5 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.)

5. Бег на месте в упоре под углом 45 градусов в среднем темпе - 30 сек. + отдых 1 мин. Повторить 3 раза.Отдых 2,5 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.).(*Методическое указание:* выполнять у зеркала, туловище и опорная нога должны составлять одну линию. Акцент на вынос ноги вперёд-к плечу. Голову не опускать.)

 6.Прыжки на месте со сменой ног в полувыпаде - 30 сек. + отдых 1 мин. Повторить 3 раза. Отдых 2,5 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.)

По субботам: упражнения 1. -6. выполнять последовательно по одному повторению по типу круговой тренировки. Всего сделать 3 серии.

Заключительная часть - 5 минут.

 1. Упражнения на расслабление (махи, висы и т.п.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу группы НП-2.

Основная направленность - развитие скоростно-силовых качеств.

Дни проведения - понедельник, четверг.

Продолжительность занятия - 1час.

 Подготовительная часть - 15 минут.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием колена - 1 мин.

2. Бег на месте - 2 мин., бег на месте с высоким подниманием колена -1 мин., подскоки на месте - 1 мин.

3. Упражнения для развития гибкости - 5 мин.

4. Жонглирование мячом подъёмом ступни- 15 сек. одной ногой , 15 сек. другой ногой. Повторить 2раза.

5. Ведение мяча различными способами (подошва, наружной стороной, внутренней стороной) - 3 мин.

Основная часть - 40 минут.

1.Прыжки на месте: ноги вместе - правая вперёд, левая назад, - вместе - левая вперёд, правая назад - 20 сек. в спокойном темпе, 10 сек в максимальном. отдых 1,5 мин.

2. Бег на месте с высоким подниманием колена: 20 сек. в среднем темпе, 10 сек. в максимальном. Отдых 1,5 мин.

3. И.П. - выпад правой правой ногой. Прыжки со сменой положения ног - 12 раз . Отдых 1,5 мин.

(*Методическое указание*: упражнение выполнять с максимальной амплитудой в положении выпада, смена положения ног выполнять в высоком прыжке)

4. Прыжки вправо-влево с ноги на ногу через гимнастический коврик 60-70 см ("через канаву с берега на берег ") - 10 прыжков в максимальном темпе на каждую ногу. Отдых 1,5 мин.

5. Бег в упоре 10 сек. в максимальном темпе. Отдых 2 мин. Повторить 3 раза..(*Методическое указание:* выполнять у зеркала, туловище и опорная нога должны составлять одну линию. Акцент на частоту движений и вынос ноги вперёд-к плечу. Голову не опускать.)

 *Упражнения 1. - 5. повторить 2 раза.*

6. Упражнения с мячом:

-- И.п. - стоя на одной ноге, другая нога согнута, носок на мяче. Смена ног в максимальном темпе на количество раз за 10 сек. Отдых 2 мин. Повторить 2 раза. Варианты: стоять перед мячом, стоять сбоку от мяча.

-- И.п. - стоя на полусогнутых ногах, мяч зажат между ступнями. Прыжком подбросить мяч, поймать руками, вернуть в и.п. в течении 20 сек. на наибольшее количество раз. Отдых 2 мин. Повторить 2 раза.

-- И.п. - стоя на полусогнутых ногах перед мячом. Обежать мяч по часовой стрелке в и.п., затем против часовой стрелки в течении 15 сек. на наибольшее количество раз. При выполнении находиться лицом в одну и ту же сторону. Отдых 2 мин. Повторить 2 раза.

Заключительная часть - 5 минут.

1. Жонглирование мячом.

1. Поперечные и продольные махи ногами.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------

 План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу группы НП-2.

Основная направленность - развитие гибкости и подвижности в суставах, развитие технических навыков.

Дни проведения - вторник, пятница

Продолжительность занятия - 1час.

 Подготовительная часть - 17 минут.

1. Жонглирование мячом подъёмом, коленом - 2 мин.

2. Бег на месте - 2 мин., бег на месте с высоким подниманием колена -1 мин., подскоки на месте - 1 мин.

3. Упражнения для развития гибкости - 5 мин.

4. . Ведение мяча различными способами (подошва, наружной стороной, внутренней стороной) - 3 мин.

5. Упражнения для развития гибкости - 3 мин.

Основная часть - 40 минут.

1. Упражнения на растягивание мышц бедра (Методическое указание: ноги в коленях не сгибать, лучше меньше наклон, но с прямыми ногами.) - 6 мин. После каждого упражнения вывполнять махи ногами на расслабление.

2. Упражнения сидя в положении "барьерный шаг" :(методическое указание - все наклоны выполнять с прямой спиной, не сгибаясь в пояснице, между отведённой и прямой гогой 90 грудусов, пятки на полу, носки взяты "на себя") - 14 мин.

 1) наклоны вперёд и повороты в сторону отведённой ноги

 2) лечь на спину, не меняя положения ног, сесть в и.п. Колено отведённой ноги не отрывать от пола

 3) И.п. - сидя на полу с выпрямленными ногами. Отвести назад по воздуху ногу в положение "барьерного шага," вернуть обратно. То же другой ногой.

 4) И.п. - сидя в "барьерном шаге". С опорой на руки подняться, не отрывая пяток от пола, поворот назад на 180 градусов в сторону отведённой ноги, сесть в положение "барьерного шага" другой ногой.

 5) То же без помощи рук

 6) И.п. то же. Присоединить отведённую ногу к прямой, одновременно выполняя перекат туловища через положение лёжа на животе, и отвести в положение "барьерного шага " другой ногой.

 *После каждого упражнения вывполнять махи ногами на расслабление.*

3. Упражнения с мячом 20 мин.:

-- жонглирование подъёмом 10 раз каждой ногой, жонглирование коленом 10 раз каждой ногой.

---Ведение мяча различными способами:

... подошвой одной ногой вперёд и назад

... подошвой поочерёдно ногами вперёд и назад

... наружной стороной ступни

... внутренней стороной ступни

... наружной и внутренней стороной ступни поочерёдно

... различные сочетания ведения мяча

 Заключительная часть - 3 минуты.

 1. Стойка на лопатках

2. Бег на месте, ходьба на месте в медленном темпе.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу группы НП-2.

Основная направленность - развитие общей и специальной выносливости.

Дни проведения - среда.

Продолжительность занятия - 1час.

 Подготовительная часть - 15 минут.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием колена - 1 мин.

2. Бег на месте - 2 мин., бег на месте с высоким подниманием колена -2 мин., подскоки на месте - 2 мин.

3. Упражнения для развития гибкости - 5 мин.

4. Прыжки вверх на носках: на двух ногах - 30 сек., на одной - по 30 сек., на двух - 30 сек. Повторить 2 раза.

Основная часть - 40 минут.

1. "Планка" 30 сек. + отдых 30 сек. Повторить 2 раза. Отдых 2,5 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.)

2. "Отжимания" на опоре высотой 40-50 см от пола - 30 сек. + отдых 1 мин. Повторить 2

раза. Отдых 2,5 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.)

3. И.п. - лёжа на спине, руки вверху. Сесть/наклон вперёд-лечь в и. п., не отрывая пяток от пола - 30 сек. + 1 мин. отдыха. Повторить 2 раза.Отдых 2,5 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.)

4. Прыжки на месте: ноги вместе/руки вниз - ноги врозь/руки в стороны - 30 сек. + отдых 1 мин. Повторить 2 раза.Отдых 2,5 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.)

5. Бег на месте в упоре под углом 45 градусов в среднем темпе - 30 сек. + отдых 1 мин. Повторить 2 раза.Отдых 2,5 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.).(*Методическое указание:* выполнять у зеркала, туловище и опорная нога должны составлять одну линию. Акцент на вынос ноги вперёд-к плечу. Голову не опускать.)

 6.Прыжки на месте со сменой ног в полувыпаде - 30 сек. + отдых 1 мин. Повторить 2 раза. Отдых 2,5 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.)

 7. Упражнения с мячом:

-- И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч между ногами на полу. Перекатывание мяча вправо-влево, держась на носках, - 45 сек. Отдых 2 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.)

-- Ведение мяча вправо-влево наружной частью ступни, выполняя между касаниями мяча не более 2 шагов - 45 сек. Отдых 2 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.)

-- Ведение мяча подошвой одной ноги, двигаясь подскоками на другой спиной вперёд, с поворотом вокруг своей оси на 360 градусов поочерёдно по часовой и против часовой стрелке - 45 сек.Отдых 2 мин.(или до пульса 120-130 уд./мин.)

Заключительная часть - 5 минут.

 1. Упражнения на расслабление (махи, висы и т.п.)

2. Стойка на лопатках

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу группы НП-2.

Основная направленность - укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие технических и тактических навыков.

Дни проведения - суббота.

Продолжительность занятия - 2 час.

Теоретическая часть - 40 минут.

1. Просмотр и разбор видеозаписей различных комбинаций в футболе - 40 минут.

 Подготовительная часть - 15 минут.

1. Жонглирование мячом подъёмом, коленом - 2 мин.

2. Бег на месте - 2 мин., бег на месте с высоким подниманием колена -1 мин., подскоки на месте - 1 мин.

3. Упражнения для развития гибкости - 6 мин.

4. . Ведение мяча различными способами (подошва, наружной стороной, внутренней стороной) - 3 мин.

Основная часть - 60 минут.

1. Упражнения с мячом 20 мин.:

-- жонглирование подъёмом 10 раз каждой ногой, жонглирование коленом 10 раз каждой ногой.

---Ведение мяча различными способами:

... подошвой одной ногой вперёд и назад

... подошвой поочерёдно ногами вперёд и назад

... наружной стороной ступни

... внутренней стороной ступни

... наружной и внутренней стороной ступни поочерёдно

... различные сочетания ведения мяч

2. Круговая тренировка ( выполнение 30 секунд, интервал отдыха 60 секунд) 20 минут.

 1- пресс лёжа

 2 - спина ("рыбка")

 3 -выпрыгивания со сменой ног в выпаде

 4- «отжимания»

 5 – приседания

 6 - "планка" .

Повторить 2 серии. Отдых между сериями 3 мин.

3. Упражнения с мячом 20 минут:

-- Подбросить мяч вверх, остановить приёмом на грудь.

-- То же, добавив передачу с груди на подъём ступни

-- Ведение мяча поочерёдно каждой ногой вправо-влево наружной частью стопы, выполняя между касаниями мяча один приставной шаг

-- Ведение мяча одной ногой вправо-влево поочерёдно наружной и внутренней частью стопы

-- Ведение мяча подошвой одной ноги, двигаясь подскоками на другой спиной вперёд, с поворотом вокруг своей оси на 360 градусов поочерёдно по часовой и против часовой стрелке

-- Обманные финты без касания мяча

Заключительная часть - 5 минут.

 1. Стойка на лопатках

 2. Бег на месте, ходьба на месте в медленном темпе.

 3. Упражнения на расслабление.