КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ (7-8лет)

Учитель Ендиряков А.В

Задачи: 1) Приступить введение мяча внутренней стороной стопы

2) Обучить приёмы и передачи мяча внутренней стороной стопы

3) Закаливание организма

Компоненты нагрузки:

Специализированность: специфические

Направленность: смешанная

Величина: средняя

Режим: поддерживающий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| П.Ч. | - Построение  - Сообщение задач урока | Посмотреть на внешний вид | 30 |  |
| Легкий бег | Следить за дыханием, держать дистанцию | 1.30 |  |
| Специально-беговые упражнения  От фишки до фишки 10-12м  1. Бег с захлестывание голени назад | Руки работают как при беге. Пятками коснуться ягодиц | 5.00 | 2-3р |
| 2.Бег с высоким подниманием бедра | Руки работают как при беге. Опорная нога прямая, на пятку не опускаться. Колени в стороны не разводить |
| 3. Бег скрестным шагом | Руки вытянуты вперед и остаются неподвижно |
| 4. Приставным шагом | Движение начинается с ноги ближней к направлению движений |
| 5.Бег спиной вперед | Оглядываться назад |
| 6. Ускорение |  |
| О.Ч | Введение мяча внутренней стороной стопы | Дать каждому по мячу. Выполнять введение мяча развернутой наружу(от себя) стопой | 10.00 | 10р |
| Введение мяча внутренней стороной стопы с обводом фишек | Стараться не задевать фишки. |
| Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах | Перед приемом мяча сделать два шага вперед. Колени должны быть согнуты |
| Выполнить введение мяча до партнера и обратно передача мяча внутренней стороной стопы | Перед приемом мяча сделать два шага вперед. Колени должны быть согнуты |
|  | Игра футбол 5x5 (25м x 25м) | Стараться выполнять введение мяча внутренней стороной стопы. Перед приемом мяча колени согнуты. | 8мин |  |
| З.Ч. | Построение  Упражнение для восстановление дыхание | Сделайте вдох через нос и задержите дыхание на 1 секунду, выдохните через рот. Снова сделайте вдох, но теперь задержите дыхание на 2 секунды, выдохните через рот | 4мин |  |
| Подведение итогов | Похвалить вех за проделанную работу. Дать Д/З | 30сек |  |