Примерный план группы БУ-4

тренировочных занятий по футболу в домашних условиях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Разделы подготовки | Содержание | Продолжи-тельность занятия |
| Понедельник | ОФП | Конспект № 1 | 1 час |
| Вторник | Техника | Конспект № 2 | 1 час |
| Среда | ОФП | Конспект № 3 | 1 час |
| Четверг | Техника | Конспект № 4 | 1 час |
| Пятница | ОФПТехника | Конспект № 5 Конспект № 6 | 1 час1 час |
| Суббота | Выходной |  |  |
| Воскресенье | 1. СФП 2. Теория | Конспект № 7Просмотр футбольного матча на МАТЧ ТВ (с заданиями) | 3 часа |
|  |  | ВСЕГО | 9 часов |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ **№1**

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец Максим Викторович  |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ с мячом с элементами стретчингаИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелкеИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелкиИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячомИП , ноги шире плеч. Мяч на пол не ронятьИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулемИП выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч  | 12 – 14 минР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секПауза 30 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 раз10 разР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 разПауза 2 мин | Предметы: мяч- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловищаВстряхнуться- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги- мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги- прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу- передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног- выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде- выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде- «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2.Основная частьА) Скоростно-силовой комплекс с мячом ИП лежа на спине, руки вдоль туловища. Родители набрасывают мяч с расстояния не более метра. Возврат мяча серединой лба из положения сидя. ИП лежа на животе, руки вытянуты вперед. Родители набрасывают мяч с расстояния не более метра. Возврат мяча прогнувшись в пояснице (кобра) двумя руками.ИП, ноги шире плеч, мяч в руках. Наклоны к левой ноге, к середине, к правой ноге.ИП упор на кисти рук и носки ног. Мяч зажат стопами. | 25-27 мин3 серии15 повторовПауза 1 мин15 повторовПауза 1 мин15 повторовПауза 1 мин15 повторовПауза 2 мин | Помогают родителиПаузы между сериями 3 мин. В паузах встряхнуться, отдышаться.- упражнение на укрепление мышц брюшного пресса. Возврат мяча ударом головы- упражнение на укрепление мышц спины.- наклоны с мячом в руках- отжимания от пола |
| 3.Заключительная частьА) Стретчинг для мышц задней поверхности бедерИП, ноги вместеИП, ноги «скрестно»ИП, ноги «скрестно»ИП, ноги шире плеч. Руками достаем голеностопыИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на полу, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 2-3 мин | Ноги в коленях не сгибать- наклон- наклон- наклон (меняем ноги)- наклон- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №2

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ с мячом с элементами стретчингаИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП стоя, ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелкеИП стоя, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелкиИП стоя, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП, ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячомИП, ноги шире плеч. Мяч на пол не ронятьИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулемИП, выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12-14 минР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секПауза 30 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 раз10 разР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 разПауза 2 мин | Предметы: мяч- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловищаВстряхнуться- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги- мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги- прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу- передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног- выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде- выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде- «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно  |
| 2.Основная частьА) «Финты»ИП ведение мяча медленно. Направить подошвой ноги мяч в противоположную от ведения сторону. Передней частью подошв, левой правой ногами, чередуяИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч одной ногой вовнутрь, играть в мяч «щечкой» другой ноги в противоположную сторонуИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч вовнутрь и игра в мяч одной и той же ногой внешней стороной стопыИП ведение мяча медленно. Подошвой одной ноги наступаем на мяч и катить чуть, чуть вперед, подошвой другой ноги с разворотом на 360º катить мяч дальше впередИП ведение мяча медленно. Широкий шаг одной ногой с переносом корпуса за мяч, внешней стороной стопы другой ноги направить мяч в противоположную сторону впередИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч во внешнюю сторону, внешней стороной стопы другой ноги направить мяч вперед в сторону | 30 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин | Предметы: мяч, фишка или любой предмет, служащий ориентиром (защитник)- разворот мяча подошвой- разворот со скручиванием- разворот со скручиванием- «Зидан» («вертушка»)- обманное движение корпусом- «велосипед» |
| 3. Заключительная частьА) Стретчинг для мышц ИП лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища вверх, оперевшись на стенуИП сидя, ноги прямые, наклониться вперед к ногам, взявшись руками под коленямиИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в поясницеИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и потянуть ее к ягодицеИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги в коленяхИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 1-2 мин | Ноги в коленях не сгибать- предплечья- предплечья- передней поверхности бедра- передней поверхности бедра- задней поверхности бедра- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №3

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ  |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП  |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная частьСтретчинг для мышцИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, смотреть вверхИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон вправоИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон влевоИП, ноги на ширине плеч, наклон вперед, упор руками за стенуИП, спиной к опоре, ноги на ширине плеч, наклониться назад, руками опереться на стену, таз вперед ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в поясницеИП лежа на животе, прогнуться, взявшись руками за щиколотки ногИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и подтянуть ее к ягодицамИП лежа на боку с опорой на локоть, отвести бедро согнутой ноги назад и подтянуть стопу к ягодицамИП широко расставленные прямые ноги, наклониться вперед и прямыми руками коснуться полаИП сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы скрещены. Взяться рукам и за голеностопы и упираясь предплечьями в голени противодействовать сведению бедерИП сидя, прислонившись спиной к опоре. Согнуть ногу и обхватить голень руками снизу, прижать к телуИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ногиИП широкий выпад ногой вперед, руками касаясь пола у впереди стоящей ноги – выпрямить сзади стоящую ногуИП наклон вперед, ноги скрестно, левая нога перед правой, руками коснуться пола и выпрямить ногиИП наклон вперед, ноги скрестно, правая нога перед левой, руками коснуться пола и выпрямить ноги | 11-12 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 3 мин | - плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- для приводящих мышц бедра- для приводящих мышц бедра- для приводящих мышц бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра |
| 2.Основная частьА) Комплекс общеукрепляющийИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. |  27 - 28 мин3 серии, пауза между сериями 3 минутыР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 20 сек – п 40 сек | Предметы: мяч и препятствиеПереносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.- перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо- перенос мяча через препятствие влево, вправо - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная частьИП упор на руки и колениИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спинеИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин10 раз по 5 сек10 раз Р 2-3 мин (5 раз по 15 сек) | - выгнуть спину дугой вверх- прокат на спине- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №4

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника  |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная частьСтретчинг для мышцИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, смотреть вверхИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон вправоИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон влевоИП, ноги на ширине плеч, наклон вперед, упор руками за стенуИП, спиной к опоре, ноги на ширине плеч, наклониться назад, руками опереться на стену, таз вперед ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в поясницеИП лежа на животе, прогнуться, взявшись руками за щиколотки ногИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и подтянуть ее к ягодицамИП лежа на боку с опорой на локоть, отвести бедро согнутой ноги назад и подтянуть стопу к ягодицамИП широко расставленные прямые ноги, наклониться вперед и прямыми руками коснуться полаИП сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы скрещены. Взяться рукам и за голеностопы и упираясь предплечьями в голени противодействовать сведению бедерИП сидя, прислонившись спиной к опоре. Согнуть ногу и обхватить голень руками снизу, прижать к телуИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ногиИП широкий выпад ногой вперед, руками касаясь пола у впереди стоящей ноги – выпрямить сзади стоящую ногуИП наклон вперед, ноги скрестно, левая нога перед правой, руками коснуться пола и выпрямить ногиИП наклон вперед, ноги скрестно, правая нога перед левой, руками коснуться пола и выпрямить ноги | 11-12 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 3 мин | - плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- для приводящих мышц бедра- для приводящих мышц бедра- для приводящих мышц бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра |
| 2.Основная частьА) Комплекс общеукрепляющийИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. |  27 - 28 мин3 серии, пауза между сериями 3 минутыР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 20 сек – п 40 сек | Предметы: мяч и препятствиеПереносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.- перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо- перенос мяча через препятствие влево, вправо - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная частьИП упор на руки и колениИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спинеИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин10 раз по 5 сек10 раз Р 2-3 мин (5 раз по 15 сек) | - выгнуть спину дугой вверх- прокат на спине- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №5

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП  |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ в движенииИП – ОС, наклоны на каждый шаг, дотронуться руками до стопы, впереди стоящей ногиИП – ОС, пятиться, наклон к стопе ноги, находящейся сзадиИП – ОС, шаг левой ногой – прогибаться с упором на левую ногу, приставлять правую ногу – наклонИП – ОС, шаг правой ногой – прогибаться с упором на правую ногу, приставлять левую ногу – наклонИП – ОС, подшагнуть вперед – прогнуться, достать руками до пятокИП – ОС, без прыжковИП – ОС, без прыжковИП – ОС, выпады вперед обеими ногами поочередноИП – ОС, выпады назад обеими ногами поочередноИП – ОС, шаги вперед поочередно обеими ногами, поворот корпуса в сторону ноги, стоящей впереди, руки согнуты в локтяхИП – ОС, лицом вперед; прогибаться, левой рукой достать бедро правой ноги, правой рукой достать бедро левой ноги за спиной | 13 - 15 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 2 мин. | Расстояние для выполнения упражнений 4-6 метров. Движение «вперед-назад».- наклоны «вперед»- наклоны «назад»- приставной шаг левым боком с прогибанием и наклоном- приставной шаг правым боком с прогибанием и наклоном- прогибание в пояснице- движение в полуприседе левым боком приставным шагом- движение в полуприседе правым боком приставным шагом- движение выпадами ног лицом вперед- движение выпадами затылком вперед- повороты туловища влево, вправо- наклоны влево, вправо |
| 2.Основная частьА) *Комплекс общеукрепляющий*ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.*Б) Силовой комплекс*ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно.ИП лежа, упор на кисти рук и носки ног.ИП ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседать на 2 счета: 1 – присесть, руки вытянуть вперед, 2 – вернуться в ИП.ИП ноги шире плеч, руки на поясе. На 4 счета: 1 – наклон к левой ноге,2 – к середине, 3 – к правой ноге,4 – вернуться в ИП |  25 - 27 мин14-17 мин2 серии, пауза между сериями 3 минутыР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 20 сек – п 40 сек10 разПауза 1 мин10 разПауза 1 мин10 раз | Предметы: мяч и препятствиеПереносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.- перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо- перенос мяча через препятствие влево, вправо - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию - передача мяча из рук в стопы и наоборот- отжимания от пола - приседания- наклоны |
| 3. Заключительная частьА) Стретчинг для мышц ИП лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища вверх, оперевшись на стенуИП сидя, ноги прямые, наклониться вперед к ногам, взявшись руками под коленямиИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в поясницеИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и потянуть ее к ягодицеИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги в коленяхИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 1-2 мин | - ноги в коленях не сгибать- предплечья- предплечья- передней поверхности бедра- передней поверхности бедра- задней поверхности бедра- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №6

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ с мячом с элементами стретчингаИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелкеИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелкиИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП , ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячомИП, ноги шире плеч. Мяч на пол не ронятьИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулемИП, выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12-14 минР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секПауза 30 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 раз10 разР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 разПауза 2 мин | Предметы: мяч- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловищаВстряхнуться- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги- мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги- прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу- передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног- выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде- выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде- «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2. Основная частьТехнический комплекс, контроль мяча внизу ИП мяч у левой ноги чуть впереди, передней частью стопы (подошвы) правой ноги убрать мяч под себя, серединой внутренней части стопы («щечкой») правой ноги направить мяч вперед вправо мимо фишки. Движение мяча «галочкой»ИП мяч у правой ноги чуть впереди, передней частью стопы (подошвы) левой ноги убрать мяч под себя, серединой внутренней части стопы («щечкой») левой ноги направить мяч вперед влево мимо фишки. Движение мяча «галочкой»ИП мяч перед правой ногой, передней частью стопы (подошвой) правой ноги убрать мяч под себя, подъемом стопы правой ноги направить мяч прямо – вперед. ИП мяч перед левой ногой, передней частью стопы (подошвой) левой ноги убрать мяч под себя, подъемом стопы левой ноги направить мяч прямо – вперед. ИП мяч перед правой ногой. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги направить мяч во внешнюю сторону, возврат мяча серединой внутренней части стопы («щечкой»). Движение мяча вперед назад по прямойИП мяч перед левой ногой. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги направить мяч во внешнюю сторону, возврат мяча серединой внутренней части стопы («щечкой»). Движение мяча вперед назад по прямойИП мяч у левой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы правой ноги мяч вправо. Движение мяча влево вправоИП мяч у правой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы левой ноги мяч влево. Движение мяча вправо влево. ИП мяч у правой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы левой ноги мяч вперед влево. Движение мяча «галочкой»ИП мяч у левой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы правой ноги мяч вперед вправо. Движение мяча «галочкой»ИП стоя, мяч перед собой. Направить подошвой правой ноги мяч в противоположную от ведения сторонуИП стоя, мяч перед собой. Направить подошвой левой ноги мяч в противоположную от ведения сторонуИП стоя, мяч перед собой. Правой ногой переступаем через мяч во внутреннюю сторону, левой ногой направляем мяч «щечкой» в противоположную сторонуИП стоя, мяч перед собой. Левой ногой переступаем через мяч во внутреннюю сторону, правой ногой направляем мяч «щечкой» в противоположную сторонуИП стоя, мяч перед собой. Шагнул – сыграл Вести мяч дальней от фишки ногой.ИП стоя, мяч перед собой. Шагнул – сыграл Вести мяч дальней от фишки ногой. | 30-32 минР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 сек | Предметы: мяч; фишка или любой другой предмет, заменяющий фишку- контроль мяча внизу стопой правой ноги- контроль мяча внизу стопой левой ноги- контроль мяча нижней частью стопы и подъемом правой ноги- контроль мяча нижней частью стопы и подъемом левой ноги - контроль мяча нижней частью стопы (подошвой), серединой внутренней стороны стопы («щечкой») правой ноги- контроль мяча нижней частью стопы (подошвой), серединой внутренней стороны стопы («щечкой») левой ноги- контроль мяча стопами правой и левой ног- контроль мяча стопами левой и правой ног- контроль мяча стопами левой и правой ног- контроль мяча стопами правой и левой ног- разворот с мячом после ведения мяча по прямой- разворот с мячом после ведения мяча по прямой- ведение мяча, разворот с переступом через мяч со «скручиванием»- ведение мяча, разворот с переступом через мяч со «скручиванием»- ведение мяча вокруг фишки левой ногой «щечкой»- ведение мяча вокруг фишки правой ногой «щечкой» |
| 3.Заключительная частьА) Стретчинг стояИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибатьИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибатьИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибатьИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать Руками достаем голеностопыИП упор на руки и колениИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спинеИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на полу, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 сек2-3 мин | - ноги вместе, наклон- ноги «скрестно», наклон- ноги «скрестно», наклон (меняем ноги)- ноги шире плеч, наклон- выгнуть спину дугой вверх- прокат на спине- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №7

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | СФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ в движенииИП – ОС, наклоны на каждый шаг, дотронуться руками до стопы, впереди стоящей ногиИП – ОС, пятиться, наклон к стопе ноги, находящейся сзадиИП – ОС, шаг левой ногой – прогибаться с упором на левую ногу, приставлять правую ногу – наклонИП – ОС, шаг правой ногой – прогибаться с упором на правую ногу, приставлять левую ногу – наклонИП – ОС, шаг правой. левой – прогнуться, достать руками до пятокИП – ОС, приставной шаг левым боком с прогибанием и наклономИП – ОС, - приставной шаг правым боком с прогибанием и наклономИП – ОС, выпады вперед обеими ногами поочередноИП – ОС, выпады назад обеими ногами поочередноИП – ОС, шаги вперед поочередно обеими ногами, поворот корпуса в сторону ноги, стоящей впереди, руки согнуты в локтяхИП – ОС, движение лицом вперед; прогибаться, левой рукой достать бедро правой ноги, правой рукой достать бедро левой ноги за спиной | 13 - 15 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 2 мин. | Расстояние для выполнения упражнений 4-6 метров. Движение «вперед-назад».- наклоны «вперед»- наклоны «назад»- медленно- после наклона и прогибания корпус держать прямо- встряхнуться- медленно- прогибание в пояснице- движение в полуприседе левым боком приставным шагом- движение в полуприседе правым боком приставным шагом- движение выпадами ног лицом вперед- движение выпадами затылком вперед- повороты туловища влево, вправо- наклоны влево, вправо |
| 2.Основная частьА) Комплекс общеукрепляющийИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. |  25 - 27 мин3 серии, пауза между сериями 3 минутыР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 20 сек – п 40 сек | Предметы: мяч и препятствиеПереносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.- перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо- перенос мяча через препятствие влево, вправо - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная частьА) Стретчинг для мышц задней поверхности бедерИП, ноги вместеИП, ноги «скрестно», левая нога перед правойИП, ноги «скрестно», правая нога перед левойИП, ноги шире плеч. Руками достаем голеностопыБ) БерезкаИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице.  | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 2-3 мин | Ноги в коленях не сгибать- наклон- наклон- наклон (меняем ноги)- наклон- встряхнуть ноги |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ **№1**

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец Максим Викторович  |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ с мячом с элементами стретчингаИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелкеИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелкиИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячомИП , ноги шире плеч. Мяч на пол не ронятьИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулемИП выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч  | 12 – 14 минР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секПауза 30 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 раз10 разР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 разПауза 2 мин | Предметы: мяч- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловищаВстряхнуться- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги- мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги- прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу- передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног- выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде- выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде- «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2.Основная частьА) Скоростно-силовой комплекс с мячом ИП лежа на спине, руки вдоль туловища. Родители набрасывают мяч с расстояния не более метра. Возврат мяча серединой лба из положения сидя. ИП лежа на животе, руки вытянуты вперед. Родители набрасывают мяч с расстояния не более метра. Возврат мяча прогнувшись в пояснице (кобра) двумя руками.ИП, ноги шире плеч, мяч в руках. Наклоны к левой ноге, к середине, к правой ноге.ИП упор на кисти рук и носки ног. Мяч зажат стопами. | 25-27 мин3 серии15 повторовПауза 1 мин15 повторовПауза 1 мин15 повторовПауза 1 мин15 повторовПауза 2 мин | Помогают родителиПаузы между сериями 3 мин. В паузах встряхнуться, отдышаться.- упражнение на укрепление мышц брюшного пресса. Возврат мяча ударом головы- упражнение на укрепление мышц спины.- наклоны с мячом в руках- отжимания от пола |
| 3.Заключительная частьА) Стретчинг для мышц задней поверхности бедерИП, ноги вместеИП, ноги «скрестно»ИП, ноги «скрестно»ИП, ноги шире плеч. Руками достаем голеностопыИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на полу, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 2-3 мин | Ноги в коленях не сгибать- наклон- наклон- наклон (меняем ноги)- наклон- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №2

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ с мячом с элементами стретчингаИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП стоя, ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелкеИП стоя, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелкиИП стоя, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП, ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячомИП, ноги шире плеч. Мяч на пол не ронятьИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулемИП, выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12-14 минР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секПауза 30 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 раз10 разР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 разПауза 2 мин | Предметы: мяч- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловищаВстряхнуться- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги- мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги- прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу- передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног- выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде- выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде- «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно  |
| 2.Основная частьА) «Финты»ИП ведение мяча медленно. Направить подошвой ноги мяч в противоположную от ведения сторону. Передней частью подошв, левой правой ногами, чередуяИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч одной ногой вовнутрь, играть в мяч «щечкой» другой ноги в противоположную сторонуИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч вовнутрь и игра в мяч одной и той же ногой внешней стороной стопыИП ведение мяча медленно. Подошвой одной ноги наступаем на мяч и катить чуть, чуть вперед, подошвой другой ноги с разворотом на 360º катить мяч дальше впередИП ведение мяча медленно. Широкий шаг одной ногой с переносом корпуса за мяч, внешней стороной стопы другой ноги направить мяч в противоположную сторону впередИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч во внешнюю сторону, внешней стороной стопы другой ноги направить мяч вперед в сторону | 30 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин | Предметы: мяч, фишка или любой предмет, служащий ориентиром (защитник)- разворот мяча подошвой- разворот со скручиванием- разворот со скручиванием- «Зидан» («вертушка»)- обманное движение корпусом- «велосипед» |
| 3. Заключительная частьА) Стретчинг для мышц ИП лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища вверх, оперевшись на стенуИП сидя, ноги прямые, наклониться вперед к ногам, взявшись руками под коленямиИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в поясницеИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и потянуть ее к ягодицеИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги в коленяхИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 1-2 мин | Ноги в коленях не сгибать- предплечья- предплечья- передней поверхности бедра- передней поверхности бедра- задней поверхности бедра- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №3

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ  |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП  |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная частьСтретчинг для мышцИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, смотреть вверхИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон вправоИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон влевоИП, ноги на ширине плеч, наклон вперед, упор руками за стенуИП, спиной к опоре, ноги на ширине плеч, наклониться назад, руками опереться на стену, таз вперед ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в поясницеИП лежа на животе, прогнуться, взявшись руками за щиколотки ногИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и подтянуть ее к ягодицамИП лежа на боку с опорой на локоть, отвести бедро согнутой ноги назад и подтянуть стопу к ягодицамИП широко расставленные прямые ноги, наклониться вперед и прямыми руками коснуться полаИП сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы скрещены. Взяться рукам и за голеностопы и упираясь предплечьями в голени противодействовать сведению бедерИП сидя, прислонившись спиной к опоре. Согнуть ногу и обхватить голень руками снизу, прижать к телуИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ногиИП широкий выпад ногой вперед, руками касаясь пола у впереди стоящей ноги – выпрямить сзади стоящую ногуИП наклон вперед, ноги скрестно, левая нога перед правой, руками коснуться пола и выпрямить ногиИП наклон вперед, ноги скрестно, правая нога перед левой, руками коснуться пола и выпрямить ноги | 11-12 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 3 мин | - плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- для приводящих мышц бедра- для приводящих мышц бедра- для приводящих мышц бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра |
| 2.Основная частьА) Комплекс общеукрепляющийИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. |  27 - 28 мин3 серии, пауза между сериями 3 минутыР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 20 сек – п 40 сек | Предметы: мяч и препятствиеПереносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.- перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо- перенос мяча через препятствие влево, вправо - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная частьИП упор на руки и колениИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спинеИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин10 раз по 5 сек10 раз Р 2-3 мин (5 раз по 15 сек) | - выгнуть спину дугой вверх- прокат на спине- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №4

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника  |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная частьСтретчинг для мышцИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, смотреть вверхИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон вправоИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон влевоИП, ноги на ширине плеч, наклон вперед, упор руками за стенуИП, спиной к опоре, ноги на ширине плеч, наклониться назад, руками опереться на стену, таз вперед ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в поясницеИП лежа на животе, прогнуться, взявшись руками за щиколотки ногИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и подтянуть ее к ягодицамИП лежа на боку с опорой на локоть, отвести бедро согнутой ноги назад и подтянуть стопу к ягодицамИП широко расставленные прямые ноги, наклониться вперед и прямыми руками коснуться полаИП сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы скрещены. Взяться рукам и за голеностопы и упираясь предплечьями в голени противодействовать сведению бедерИП сидя, прислонившись спиной к опоре. Согнуть ногу и обхватить голень руками снизу, прижать к телуИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ногиИП широкий выпад ногой вперед, руками касаясь пола у впереди стоящей ноги – выпрямить сзади стоящую ногуИП наклон вперед, ноги скрестно, левая нога перед правой, руками коснуться пола и выпрямить ногиИП наклон вперед, ноги скрестно, правая нога перед левой, руками коснуться пола и выпрямить ноги | 11-12 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 3 мин | - плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- для приводящих мышц бедра- для приводящих мышц бедра- для приводящих мышц бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра |
| 2.Основная частьА) Комплекс общеукрепляющийИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. |  27 - 28 мин3 серии, пауза между сериями 3 минутыР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 20 сек – п 40 сек | Предметы: мяч и препятствиеПереносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.- перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо- перенос мяча через препятствие влево, вправо - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная частьИП упор на руки и колениИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спинеИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин10 раз по 5 сек10 раз Р 2-3 мин (5 раз по 15 сек) | - выгнуть спину дугой вверх- прокат на спине- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №5

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП  |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ в движенииИП – ОС, наклоны на каждый шаг, дотронуться руками до стопы, впереди стоящей ногиИП – ОС, пятиться, наклон к стопе ноги, находящейся сзадиИП – ОС, шаг левой ногой – прогибаться с упором на левую ногу, приставлять правую ногу – наклонИП – ОС, шаг правой ногой – прогибаться с упором на правую ногу, приставлять левую ногу – наклонИП – ОС, подшагнуть вперед – прогнуться, достать руками до пятокИП – ОС, без прыжковИП – ОС, без прыжковИП – ОС, выпады вперед обеими ногами поочередноИП – ОС, выпады назад обеими ногами поочередноИП – ОС, шаги вперед поочередно обеими ногами, поворот корпуса в сторону ноги, стоящей впереди, руки согнуты в локтяхИП – ОС, лицом вперед; прогибаться, левой рукой достать бедро правой ноги, правой рукой достать бедро левой ноги за спиной | 13 - 15 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 2 мин. | Расстояние для выполнения упражнений 4-6 метров. Движение «вперед-назад».- наклоны «вперед»- наклоны «назад»- приставной шаг левым боком с прогибанием и наклоном- приставной шаг правым боком с прогибанием и наклоном- прогибание в пояснице- движение в полуприседе левым боком приставным шагом- движение в полуприседе правым боком приставным шагом- движение выпадами ног лицом вперед- движение выпадами затылком вперед- повороты туловища влево, вправо- наклоны влево, вправо |
| 2.Основная частьА) *Комплекс общеукрепляющий*ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.*Б) Силовой комплекс*ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно.ИП лежа, упор на кисти рук и носки ног.ИП ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседать на 2 счета: 1 – присесть, руки вытянуть вперед, 2 – вернуться в ИП.ИП ноги шире плеч, руки на поясе. На 4 счета: 1 – наклон к левой ноге,2 – к середине, 3 – к правой ноге,4 – вернуться в ИП |  25 - 27 мин14-17 мин2 серии, пауза между сериями 3 минутыР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 20 сек – п 40 сек10 разПауза 1 мин10 разПауза 1 мин10 раз | Предметы: мяч и препятствиеПереносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.- перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо- перенос мяча через препятствие влево, вправо - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию - передача мяча из рук в стопы и наоборот- отжимания от пола - приседания- наклоны |
| 3. Заключительная частьА) Стретчинг для мышц ИП лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища вверх, оперевшись на стенуИП сидя, ноги прямые, наклониться вперед к ногам, взявшись руками под коленямиИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в поясницеИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и потянуть ее к ягодицеИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги в коленяхИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 1-2 мин | - ноги в коленях не сгибать- предплечья- предплечья- передней поверхности бедра- передней поверхности бедра- задней поверхности бедра- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №6

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ с мячом с элементами стретчингаИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелкеИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелкиИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП , ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячомИП, ноги шире плеч. Мяч на пол не ронятьИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулемИП, выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12-14 минР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секПауза 30 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 раз10 разР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 разПауза 2 мин | Предметы: мяч- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловищаВстряхнуться- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги- мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги- прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу- передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног- выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде- выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде- «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2. Основная частьТехнический комплекс, контроль мяча внизу ИП мяч у левой ноги чуть впереди, передней частью стопы (подошвы) правой ноги убрать мяч под себя, серединой внутренней части стопы («щечкой») правой ноги направить мяч вперед вправо мимо фишки. Движение мяча «галочкой»ИП мяч у правой ноги чуть впереди, передней частью стопы (подошвы) левой ноги убрать мяч под себя, серединой внутренней части стопы («щечкой») левой ноги направить мяч вперед влево мимо фишки. Движение мяча «галочкой»ИП мяч перед правой ногой, передней частью стопы (подошвой) правой ноги убрать мяч под себя, подъемом стопы правой ноги направить мяч прямо – вперед. ИП мяч перед левой ногой, передней частью стопы (подошвой) левой ноги убрать мяч под себя, подъемом стопы левой ноги направить мяч прямо – вперед. ИП мяч перед правой ногой. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги направить мяч во внешнюю сторону, возврат мяча серединой внутренней части стопы («щечкой»). Движение мяча вперед назад по прямойИП мяч перед левой ногой. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги направить мяч во внешнюю сторону, возврат мяча серединой внутренней части стопы («щечкой»). Движение мяча вперед назад по прямойИП мяч у левой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы правой ноги мяч вправо. Движение мяча влево вправоИП мяч у правой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы левой ноги мяч влево. Движение мяча вправо влево. ИП мяч у правой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы левой ноги мяч вперед влево. Движение мяча «галочкой»ИП мяч у левой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы правой ноги мяч вперед вправо. Движение мяча «галочкой»ИП стоя, мяч перед собой. Направить подошвой правой ноги мяч в противоположную от ведения сторонуИП стоя, мяч перед собой. Направить подошвой левой ноги мяч в противоположную от ведения сторонуИП стоя, мяч перед собой. Правой ногой переступаем через мяч во внутреннюю сторону, левой ногой направляем мяч «щечкой» в противоположную сторонуИП стоя, мяч перед собой. Левой ногой переступаем через мяч во внутреннюю сторону, правой ногой направляем мяч «щечкой» в противоположную сторонуИП стоя, мяч перед собой. Шагнул – сыграл Вести мяч дальней от фишки ногой.ИП стоя, мяч перед собой. Шагнул – сыграл Вести мяч дальней от фишки ногой. | 30-32 минР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 сек | Предметы: мяч; фишка или любой другой предмет, заменяющий фишку- контроль мяча внизу стопой правой ноги- контроль мяча внизу стопой левой ноги- контроль мяча нижней частью стопы и подъемом правой ноги- контроль мяча нижней частью стопы и подъемом левой ноги - контроль мяча нижней частью стопы (подошвой), серединой внутренней стороны стопы («щечкой») правой ноги- контроль мяча нижней частью стопы (подошвой), серединой внутренней стороны стопы («щечкой») левой ноги- контроль мяча стопами правой и левой ног- контроль мяча стопами левой и правой ног- контроль мяча стопами левой и правой ног- контроль мяча стопами правой и левой ног- разворот с мячом после ведения мяча по прямой- разворот с мячом после ведения мяча по прямой- ведение мяча, разворот с переступом через мяч со «скручиванием»- ведение мяча, разворот с переступом через мяч со «скручиванием»- ведение мяча вокруг фишки левой ногой «щечкой»- ведение мяча вокруг фишки правой ногой «щечкой» |
| 3.Заключительная частьА) Стретчинг стояИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибатьИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибатьИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибатьИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать Руками достаем голеностопыИП упор на руки и колениИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спинеИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на полу, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 сек2-3 мин | - ноги вместе, наклон- ноги «скрестно», наклон- ноги «скрестно», наклон (меняем ноги)- ноги шире плеч, наклон- выгнуть спину дугой вверх- прокат на спине- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №7

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | СФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ в движенииИП – ОС, наклоны на каждый шаг, дотронуться руками до стопы, впереди стоящей ногиИП – ОС, пятиться, наклон к стопе ноги, находящейся сзадиИП – ОС, шаг левой ногой – прогибаться с упором на левую ногу, приставлять правую ногу – наклонИП – ОС, шаг правой ногой – прогибаться с упором на правую ногу, приставлять левую ногу – наклонИП – ОС, шаг правой. левой – прогнуться, достать руками до пятокИП – ОС, приставной шаг левым боком с прогибанием и наклономИП – ОС, - приставной шаг правым боком с прогибанием и наклономИП – ОС, выпады вперед обеими ногами поочередноИП – ОС, выпады назад обеими ногами поочередноИП – ОС, шаги вперед поочередно обеими ногами, поворот корпуса в сторону ноги, стоящей впереди, руки согнуты в локтяхИП – ОС, движение лицом вперед; прогибаться, левой рукой достать бедро правой ноги, правой рукой достать бедро левой ноги за спиной | 13 - 15 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 2 мин. | Расстояние для выполнения упражнений 4-6 метров. Движение «вперед-назад».- наклоны «вперед»- наклоны «назад»- медленно- после наклона и прогибания корпус держать прямо- встряхнуться- медленно- прогибание в пояснице- движение в полуприседе левым боком приставным шагом- движение в полуприседе правым боком приставным шагом- движение выпадами ног лицом вперед- движение выпадами затылком вперед- повороты туловища влево, вправо- наклоны влево, вправо |
| 2.Основная частьА) Комплекс общеукрепляющийИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. |  25 - 27 мин3 серии, пауза между сериями 3 минутыР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 20 сек – п 40 сек | Предметы: мяч и препятствиеПереносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.- перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо- перенос мяча через препятствие влево, вправо - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная частьА) Стретчинг для мышц задней поверхности бедерИП, ноги вместеИП, ноги «скрестно», левая нога перед правойИП, ноги «скрестно», правая нога перед левойИП, ноги шире плеч. Руками достаем голеностопыБ) БерезкаИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице.  | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 2-3 мин | Ноги в коленях не сгибать- наклон- наклон- наклон (меняем ноги)- наклон- встряхнуть ноги |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ **№1**

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец Максим Викторович  |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ с мячом с элементами стретчингаИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелкеИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелкиИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячомИП , ноги шире плеч. Мяч на пол не ронятьИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулемИП выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч  | 12 – 14 минР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секПауза 30 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 раз10 разР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 разПауза 2 мин | Предметы: мяч- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловищаВстряхнуться- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги- мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги- прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу- передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног- выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде- выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде- «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2.Основная частьА) Скоростно-силовой комплекс с мячом ИП лежа на спине, руки вдоль туловища. Родители набрасывают мяч с расстояния не более метра. Возврат мяча серединой лба из положения сидя. ИП лежа на животе, руки вытянуты вперед. Родители набрасывают мяч с расстояния не более метра. Возврат мяча прогнувшись в пояснице (кобра) двумя руками.ИП, ноги шире плеч, мяч в руках. Наклоны к левой ноге, к середине, к правой ноге.ИП упор на кисти рук и носки ног. Мяч зажат стопами. | 25-27 мин3 серии15 повторовПауза 1 мин15 повторовПауза 1 мин15 повторовПауза 1 мин15 повторовПауза 2 мин | Помогают родителиПаузы между сериями 3 мин. В паузах встряхнуться, отдышаться.- упражнение на укрепление мышц брюшного пресса. Возврат мяча ударом головы- упражнение на укрепление мышц спины.- наклоны с мячом в руках- отжимания от пола |
| 3.Заключительная частьА) Стретчинг для мышц задней поверхности бедерИП, ноги вместеИП, ноги «скрестно»ИП, ноги «скрестно»ИП, ноги шире плеч. Руками достаем голеностопыИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на полу, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 2-3 мин | Ноги в коленях не сгибать- наклон- наклон- наклон (меняем ноги)- наклон- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №2

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ с мячом с элементами стретчингаИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП стоя, ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелкеИП стоя, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелкиИП стоя, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП, ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячомИП, ноги шире плеч. Мяч на пол не ронятьИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулемИП, выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12-14 минР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секПауза 30 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 раз10 разР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 разПауза 2 мин | Предметы: мяч- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловищаВстряхнуться- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги- мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги- прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу- передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног- выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде- выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде- «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно  |
| 2.Основная частьА) «Финты»ИП ведение мяча медленно. Направить подошвой ноги мяч в противоположную от ведения сторону. Передней частью подошв, левой правой ногами, чередуяИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч одной ногой вовнутрь, играть в мяч «щечкой» другой ноги в противоположную сторонуИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч вовнутрь и игра в мяч одной и той же ногой внешней стороной стопыИП ведение мяча медленно. Подошвой одной ноги наступаем на мяч и катить чуть, чуть вперед, подошвой другой ноги с разворотом на 360º катить мяч дальше впередИП ведение мяча медленно. Широкий шаг одной ногой с переносом корпуса за мяч, внешней стороной стопы другой ноги направить мяч в противоположную сторону впередИП ведение мяча медленно. Переступ через мяч во внешнюю сторону, внешней стороной стопы другой ноги направить мяч вперед в сторону | 30 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин4 минПауза 1 мин | Предметы: мяч, фишка или любой предмет, служащий ориентиром (защитник)- разворот мяча подошвой- разворот со скручиванием- разворот со скручиванием- «Зидан» («вертушка»)- обманное движение корпусом- «велосипед» |
| 3. Заключительная частьА) Стретчинг для мышц ИП лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища вверх, оперевшись на стенуИП сидя, ноги прямые, наклониться вперед к ногам, взявшись руками под коленямиИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в поясницеИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и потянуть ее к ягодицеИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги в коленяхИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 1-2 мин | Ноги в коленях не сгибать- предплечья- предплечья- передней поверхности бедра- передней поверхности бедра- задней поверхности бедра- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №3

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ  |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП  |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная частьСтретчинг для мышцИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, смотреть вверхИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон вправоИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон влевоИП, ноги на ширине плеч, наклон вперед, упор руками за стенуИП, спиной к опоре, ноги на ширине плеч, наклониться назад, руками опереться на стену, таз вперед ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в поясницеИП лежа на животе, прогнуться, взявшись руками за щиколотки ногИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и подтянуть ее к ягодицамИП лежа на боку с опорой на локоть, отвести бедро согнутой ноги назад и подтянуть стопу к ягодицамИП широко расставленные прямые ноги, наклониться вперед и прямыми руками коснуться полаИП сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы скрещены. Взяться рукам и за голеностопы и упираясь предплечьями в голени противодействовать сведению бедерИП сидя, прислонившись спиной к опоре. Согнуть ногу и обхватить голень руками снизу, прижать к телуИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ногиИП широкий выпад ногой вперед, руками касаясь пола у впереди стоящей ноги – выпрямить сзади стоящую ногуИП наклон вперед, ноги скрестно, левая нога перед правой, руками коснуться пола и выпрямить ногиИП наклон вперед, ноги скрестно, правая нога перед левой, руками коснуться пола и выпрямить ноги | 11-12 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 3 мин | - плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- для приводящих мышц бедра- для приводящих мышц бедра- для приводящих мышц бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра |
| 2.Основная частьА) Комплекс общеукрепляющийИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. |  27 - 28 мин3 серии, пауза между сериями 3 минутыР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 20 сек – п 40 сек | Предметы: мяч и препятствиеПереносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.- перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо- перенос мяча через препятствие влево, вправо - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная частьИП упор на руки и колениИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спинеИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин10 раз по 5 сек10 раз Р 2-3 мин (5 раз по 15 сек) | - выгнуть спину дугой вверх- прокат на спине- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №4

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника  |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная частьСтретчинг для мышцИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, смотреть вверхИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон вправоИП, ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти рук сцеплены, наклон влевоИП, ноги на ширине плеч, наклон вперед, упор руками за стенуИП, спиной к опоре, ноги на ширине плеч, наклониться назад, руками опереться на стену, таз вперед ИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в поясницеИП лежа на животе, прогнуться, взявшись руками за щиколотки ногИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и подтянуть ее к ягодицамИП лежа на боку с опорой на локоть, отвести бедро согнутой ноги назад и подтянуть стопу к ягодицамИП широко расставленные прямые ноги, наклониться вперед и прямыми руками коснуться полаИП сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы скрещены. Взяться рукам и за голеностопы и упираясь предплечьями в голени противодействовать сведению бедерИП сидя, прислонившись спиной к опоре. Согнуть ногу и обхватить голень руками снизу, прижать к телуИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ногиИП широкий выпад ногой вперед, руками касаясь пола у впереди стоящей ноги – выпрямить сзади стоящую ногуИП наклон вперед, ноги скрестно, левая нога перед правой, руками коснуться пола и выпрямить ногиИП наклон вперед, ноги скрестно, правая нога перед левой, руками коснуться пола и выпрямить ноги | 11-12 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 1 минР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секР 15 секп 10 секПауза 3 мин | - плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- плеча, предплечья, туловища- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- мышц передней поверхности бедра- для приводящих мышц бедра- для приводящих мышц бедра- для приводящих мышц бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра- задней поверхности бедра |
| 2.Основная частьА) Комплекс общеукрепляющийИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. |  27 - 28 мин3 серии, пауза между сериями 3 минутыР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 20 сек – п 40 сек | Предметы: мяч и препятствиеПереносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.- перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо- перенос мяча через препятствие влево, вправо - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная частьИП упор на руки и колениИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спинеИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 мин10 раз по 5 сек10 раз Р 2-3 мин (5 раз по 15 сек) | - выгнуть спину дугой вверх- прокат на спине- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №5

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | ОФП  |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ в движенииИП – ОС, наклоны на каждый шаг, дотронуться руками до стопы, впереди стоящей ногиИП – ОС, пятиться, наклон к стопе ноги, находящейся сзадиИП – ОС, шаг левой ногой – прогибаться с упором на левую ногу, приставлять правую ногу – наклонИП – ОС, шаг правой ногой – прогибаться с упором на правую ногу, приставлять левую ногу – наклонИП – ОС, подшагнуть вперед – прогнуться, достать руками до пятокИП – ОС, без прыжковИП – ОС, без прыжковИП – ОС, выпады вперед обеими ногами поочередноИП – ОС, выпады назад обеими ногами поочередноИП – ОС, шаги вперед поочередно обеими ногами, поворот корпуса в сторону ноги, стоящей впереди, руки согнуты в локтяхИП – ОС, лицом вперед; прогибаться, левой рукой достать бедро правой ноги, правой рукой достать бедро левой ноги за спиной | 13 - 15 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 2 мин. | Расстояние для выполнения упражнений 4-6 метров. Движение «вперед-назад».- наклоны «вперед»- наклоны «назад»- приставной шаг левым боком с прогибанием и наклоном- приставной шаг правым боком с прогибанием и наклоном- прогибание в пояснице- движение в полуприседе левым боком приставным шагом- движение в полуприседе правым боком приставным шагом- движение выпадами ног лицом вперед- движение выпадами затылком вперед- повороты туловища влево, вправо- наклоны влево, вправо |
| 2.Основная частьА) *Комплекс общеукрепляющий*ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.*Б) Силовой комплекс*ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно.ИП лежа, упор на кисти рук и носки ног.ИП ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседать на 2 счета: 1 – присесть, руки вытянуть вперед, 2 – вернуться в ИП.ИП ноги шире плеч, руки на поясе. На 4 счета: 1 – наклон к левой ноге,2 – к середине, 3 – к правой ноге,4 – вернуться в ИП |  25 - 27 мин14-17 мин2 серии, пауза между сериями 3 минутыР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 20 сек – п 40 сек10 разПауза 1 мин10 разПауза 1 мин10 раз | Предметы: мяч и препятствиеПереносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.- перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо- перенос мяча через препятствие влево, вправо - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию - передача мяча из рук в стопы и наоборот- отжимания от пола - приседания- наклоны |
| 3. Заключительная частьА) Стретчинг для мышц ИП лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища вверх, оперевшись на стенуИП сидя, ноги прямые, наклониться вперед к ногам, взявшись руками под коленямиИП стоя на коленях, наклониться назад и опереться прямыми руками о пол, прогнувшись в поясницеИП стоя на одной ноге лицом к опоре, взяться рукой за стопу другой ноги и потянуть ее к ягодицеИП наклон вперед, ноги на ширине плеч, руками коснуться пола и выпрямить ноги в коленяхИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 1-2 мин | - ноги в коленях не сгибать- предплечья- предплечья- передней поверхности бедра- передней поверхности бедра- задней поверхности бедра- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №6

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | Техника |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние 4 – 6 метров, отсутствие острых углов мебели.Мяч, фишка или другой предмет, ее заменяющий. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ с мячом с элементами стретчингаИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон влево (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках вверх над головой, ноги на ширине плеч, наклон вправо (стретчинг). Стопы от пола не отрывать. Смотреть на мяч, тянуться к мячу.ИП – ОС, поднять мяч на вытянутых руках перед собой, ноги на ширине плеч (стретчинг). Спина прямая. Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП – ОС, прогнуться, мяч в руках за головой Стопы от пола не отрывать. Смотрим на мяч, тянемся к мячу.ИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча по часовой стрелкеИП, ноги на ширине плеч. Движение мяча против часовой стрелкиИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП, ноги на ширине плеч. Один мах – один раз вокруг бедраИП , ноги шире плеч. Тянуться к стопам за мячомИП, ноги шире плеч. Мяч на пол не ронятьИП, выпад вперед правой ногой. Мяч ходит нулемИП, выпад вперед левой ногой. Мяч ходит нулем.ИП лежа на спине. Одновременно поднимать и опускать руки и ноги, передать мяч | 12-14 минР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секР 15 секп 5 секПауза 30 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 раз10 разР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 секР 50 секп 10 сек10 разПауза 2 мин | Предметы: мяч- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловища- упражнение для мышц плечевого пояса и туловища - упражнение для мышц плечевого пояса и туловищаВстряхнуться- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- передача мяча из одной руки в другую «перед собой за спиной»- мах правой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра правой ноги- мах левой ногой, передача мяча из руки в руку снизу вокруг бедра левой ноги- прокат мяча восьмеркой вокруг ног внизу- передача мяча восьмеркой по воздуху вокруг ног- выпад вперед правой ногой, прокат мяча вокруг правой ноги в выпаде- выпад вперед левой ногой, прокат мяча вокруг левой ноги в выпаде- «складка», передача мяча из рук в стопы и обратно |
| 2. Основная частьТехнический комплекс, контроль мяча внизу ИП мяч у левой ноги чуть впереди, передней частью стопы (подошвы) правой ноги убрать мяч под себя, серединой внутренней части стопы («щечкой») правой ноги направить мяч вперед вправо мимо фишки. Движение мяча «галочкой»ИП мяч у правой ноги чуть впереди, передней частью стопы (подошвы) левой ноги убрать мяч под себя, серединой внутренней части стопы («щечкой») левой ноги направить мяч вперед влево мимо фишки. Движение мяча «галочкой»ИП мяч перед правой ногой, передней частью стопы (подошвой) правой ноги убрать мяч под себя, подъемом стопы правой ноги направить мяч прямо – вперед. ИП мяч перед левой ногой, передней частью стопы (подошвой) левой ноги убрать мяч под себя, подъемом стопы левой ноги направить мяч прямо – вперед. ИП мяч перед правой ногой. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги направить мяч во внешнюю сторону, возврат мяча серединой внутренней части стопы («щечкой»). Движение мяча вперед назад по прямойИП мяч перед левой ногой. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги направить мяч во внешнюю сторону, возврат мяча серединой внутренней части стопы («щечкой»). Движение мяча вперед назад по прямойИП мяч у левой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы правой ноги мяч вправо. Движение мяча влево вправоИП мяч у правой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы левой ноги мяч влево. Движение мяча вправо влево. ИП мяч у правой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) левой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы левой ноги мяч вперед влево. Движение мяча «галочкой»ИП мяч у левой ноги. Передней частью нижней части стопы (подошвой) правой ноги мяч под себя - внешней стороной стопы правой ноги мяч вперед вправо. Движение мяча «галочкой»ИП стоя, мяч перед собой. Направить подошвой правой ноги мяч в противоположную от ведения сторонуИП стоя, мяч перед собой. Направить подошвой левой ноги мяч в противоположную от ведения сторонуИП стоя, мяч перед собой. Правой ногой переступаем через мяч во внутреннюю сторону, левой ногой направляем мяч «щечкой» в противоположную сторонуИП стоя, мяч перед собой. Левой ногой переступаем через мяч во внутреннюю сторону, правой ногой направляем мяч «щечкой» в противоположную сторонуИП стоя, мяч перед собой. Шагнул – сыграл Вести мяч дальней от фишки ногой.ИП стоя, мяч перед собой. Шагнул – сыграл Вести мяч дальней от фишки ногой. | 30-32 минР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 секР 90 секп 30 сек | Предметы: мяч; фишка или любой другой предмет, заменяющий фишку- контроль мяча внизу стопой правой ноги- контроль мяча внизу стопой левой ноги- контроль мяча нижней частью стопы и подъемом правой ноги- контроль мяча нижней частью стопы и подъемом левой ноги - контроль мяча нижней частью стопы (подошвой), серединой внутренней стороны стопы («щечкой») правой ноги- контроль мяча нижней частью стопы (подошвой), серединой внутренней стороны стопы («щечкой») левой ноги- контроль мяча стопами правой и левой ног- контроль мяча стопами левой и правой ног- контроль мяча стопами левой и правой ног- контроль мяча стопами правой и левой ног- разворот с мячом после ведения мяча по прямой- разворот с мячом после ведения мяча по прямой- ведение мяча, разворот с переступом через мяч со «скручиванием»- ведение мяча, разворот с переступом через мяч со «скручиванием»- ведение мяча вокруг фишки левой ногой «щечкой»- ведение мяча вокруг фишки правой ногой «щечкой» |
| 3.Заключительная частьА) Стретчинг стояИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибатьИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибатьИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибатьИП стоя, наклон, ноги в коленях не сгибать Руками достаем голеностопыИП упор на руки и колениИП упор сидя, руками обхватить колени, прокат на спинеИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на полу, кисти рук на пояснице. Встряхнуть ноги | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 сек2-3 мин | - ноги вместе, наклон- ноги «скрестно», наклон- ноги «скрестно», наклон (меняем ноги)- ноги шире плеч, наклон- выгнуть спину дугой вверх- прокат на спине- «березка» |

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №7

для спортсменов, занимающихся в группе БУ-4

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Синиговец МВ |
| Дата провидение  |  |
| Этап спортивной подготовки | БУ-4 |
| Направленность тренировки | СФП |
| Требования к месту занятий, необходимый инвентарь | Расстояние для выполнения упражнений 4 – 6 метров.Мяч, препятствие высотой 20-30 см. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Продолжи-тельность (дозировка) | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть ОРУ в движенииИП – ОС, наклоны на каждый шаг, дотронуться руками до стопы, впереди стоящей ногиИП – ОС, пятиться, наклон к стопе ноги, находящейся сзадиИП – ОС, шаг левой ногой – прогибаться с упором на левую ногу, приставлять правую ногу – наклонИП – ОС, шаг правой ногой – прогибаться с упором на правую ногу, приставлять левую ногу – наклонИП – ОС, шаг правой. левой – прогнуться, достать руками до пятокИП – ОС, приставной шаг левым боком с прогибанием и наклономИП – ОС, - приставной шаг правым боком с прогибанием и наклономИП – ОС, выпады вперед обеими ногами поочередноИП – ОС, выпады назад обеими ногами поочередноИП – ОС, шаги вперед поочередно обеими ногами, поворот корпуса в сторону ноги, стоящей впереди, руки согнуты в локтяхИП – ОС, движение лицом вперед; прогибаться, левой рукой достать бедро правой ноги, правой рукой достать бедро левой ноги за спиной | 13 - 15 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 1 минР 45 сек – п 15 секР 45 сек – п 15 секПауза 2 мин. | Расстояние для выполнения упражнений 4-6 метров. Движение «вперед-назад».- наклоны «вперед»- наклоны «назад»- медленно- после наклона и прогибания корпус держать прямо- встряхнуться- медленно- прогибание в пояснице- движение в полуприседе левым боком приставным шагом- движение в полуприседе правым боком приставным шагом- движение выпадами ног лицом вперед- движение выпадами затылком вперед- повороты туловища влево, вправо- наклоны влево, вправо |
| 2.Основная частьА) Комплекс общеукрепляющийИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч на вытянутых руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат между стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксировать мяч 2 сек.ИП сидя, мяч зажат стопами. Упор руками сзади, корпус немного отклонить назад, над препятствием фиксировать 2 сек, мяч на пол не опускать.ИП лежа на животе, мяч в руках перед собой. Мяч на пол не опускать. Над препятствием прогибаться в пояснице, фиксируя мяч 2 сек.ИП лежа на спине руки и ноги поднимать и опускать одновременно. Передавать мяч из рук в стопы и обратно. |  25 - 27 мин3 серии, пауза между сериями 3 минутыР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 15 сек – п 45 секР 20 сек – п 40 сек | Предметы: мяч и препятствиеПереносить мяч через препятствие высотой 20-30 см. Выполнять на полу с мячом в руках; ногах. Чередовать в положениях сидя и лежа.- перенос мяча ногами через препятствие влево, вправо- перенос мяча через препятствие влево, вправо - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» носками ног к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» лицом к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» пятками к препятствию - перенос мяча через препятствие со «скручиванием» влево вправо затылком к препятствию - передача мяча из рук в стопы и наоборот |
| 3.Заключительная частьА) Стретчинг для мышц задней поверхности бедерИП, ноги вместеИП, ноги «скрестно», левая нога перед правойИП, ноги «скрестно», правая нога перед левойИП, ноги шире плеч. Руками достаем голеностопыБ) БерезкаИП лежа на спине, поднять ноги вверх, упор локтями на пол, кисти рук на пояснице.  | 5 – 7 минР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 20 секп 40 секР 2-3 мин | Ноги в коленях не сгибать- наклон- наклон- наклон (меняем ноги)- наклон- встряхнуть ноги |