

## План – конспект тренировки №1

Задачи: 1) воспитание выносливости.

2) воспитание силы

Место проведения: стадион.

### Подготовительная часть:

1. П.Р.П.(построение, рапорт, приветствие.)

2. А. «Догонялки» втроем: первый ловит второго, второй — третьего и т. д. Дл свободного игрока — легкий бег.

Б. Игра «Ястреб и курочки». Тренирующиеся держась за пояс, образуют цепочку; первый «курочка», раскинув руки, препятствует стоящем; перед цепочкой («ястребу») поймать последнего

В. Бег подпрыгивая на правой (левой) Одновременно высоко поднимать, сгибая в колено другую ногу и энергично макать руками.

Г. Круговые движения руками (вперед и в свободном беге).

Д. Имитация ударов боксеров при ходьбе.

Е. Ходьба в приседе.

Ж. Прыжок закидывая голени назад на бегу по сигналу.

### Основная часть:

А. Встать, ноги врозь. Штанга горизонтально лежит на плечах. Приседания.

Б. Из упора на колено (правое или левое) поднять штангу рывком над головой и положить горизонтально на плечи.

Я. Упражнение на расслабление: лечь на спину, поднять левую (правую) ногу; расслабить мышцы ног (потряхиванием) с помощью партнера. Поменяться местами с партнером.

Г. Парное: один ложится на спину (руки вдоль туловища, ноги подняты). Положив штангу горизонтально на ступни, сгибать и разгибать ноги. Партнер придерживает штангу. Поменяться местами с партнером.

Д. Встать, ноги врозь. Штангу держать горизонтально позади себя. Приседания.

Е. Упражнение на расслабление: стойка на лопатках с опорой на предплечья; расслабить мышцы ног (попеременно сгибая и разгибая ).

Ж. Бег 500м.

3. Учебная игра: футбол.

### Заклочительная часть:

1. бег, ходьба с дыханием.

2. построение, подведение итогов занятия.

## План – конспект тренировки №2

- Задачи: 1) воспитание быстроты.  
2) воспитание гибкости

Место проведения: стадион.

### Подготовительная часть:

А. Двое «охраняют» ограниченное пространство, которое остальные стараются перебежать (по сигналу). Пойманные выбывают из игры и ловят оставшихся.

Б. Игроки бегут по кругу навстречу друг другу, обегая один другого то справа, то слева («слалом»). По сигналу, поравнявшись, берутся за руки, поворачиваются на  $360^\circ$  и продолжают бег в том же направлении. В. Спортсмены, разделившись на «первых» и «вторых», бегут по окружности; по сигналу (свистку) «первые» останавливаются и нагибаются, а «вторые» прыгают через них («чехарда»).

Г. Скрестный бег (боком, нога за ногу).

Д. Дыхательные упражнения при ходьбе.

Е. Чередование с пружинящими выпадами попеременно на правую и левую ногу.

Ж. Ходьба с касанием носка высоко поднятой ноги

### Основная часть:

1) А. Из свободного бега старт (а), максимальной интенсивности на участке (б) с переходом в свободный бег и ходьбу (г). Отдых (в ходьбе) — 40—60 сек. 2—4 раза

Б. С высокого старта (а) пробежать 10—15 м на четвереньках (б) с переходом в свободный бег (в) ходьбу (г). Отдых во время ходьбы (при помощи дыхательных упражнений) — 30—60 сек. В. Упражнение на расслабление: лечь на спину ноги согнуть в коленях; расслабить мышцы ног потряхиванием. 2—4 раза.

Г. Эстафета. Игроки делятся на две команды по 5 человек в каждой и расставляются по заданной схеме. По команде стартует последний, пробегает между игроками («слалом») и тем же способом возвращается. Эстафету передает касанием о вытянутую руку принимающего. Побеждает команда, игроки которой закончат упражнение первыми.

Д. Игра «Черные и белые». Разделившись на две шеренги (на «черных» и «белых»), тренирующиеся становятся в 4—6 м одни от других и принимают положение высокого старта. По сигналу тренера «черные» догоняют «белых», стараясь запятнать соперников раньше, чем те успеют добежать до определенной черты (в 15—20 м). За каждого пойманного насчитывается по очку. 5—8 раз.

Е. Упражнение на расслабление: лечь на спину, поднять левую (правую) ногу; потряхивая ею, расслабить мышцы (с помощью партнера). Партнеры меняются местами.

2) А. И. п.: ноги врозь. Наклоняясь, доставать предплечьем пол (ноги не сгибать).

б', Сесть, подтянуть ноги к груди, ладонями взяться за ступни. В таком положении лечь на спину и попеременно сгибать и разгибать ноги.

4. А. И. п.; ноги вместе. В прыжке руки вправо: одновременным поворотом таза и ног влево. То же в другую сторону.

Б. И. п.: ноги врозь, руки вверх. Наклон вправо, руки свободно повторяют движения туловища, то же в другую сторону.

В. Стоя на левой (привой) ноге, приподнять правую (левую). Руки вдоль тела. Мышцы правой (левой) ноги расслабить.

Г. Из положения упор лежа лицом вниз повернуться на  $180^\circ$  (лицом вверх).

Д. И. п.: упор лежа., Оттолкнувшись ногами от пола, подтянуть колени к груди и вернуться в и. п. Е. И. п.: упор лежа на спине. Попеременно поднимать вверх левую и правую ногу.

3) учебная игра: мини – регби.

### Заключительная часть:

1. П. А. З. (построение, анализ занятия).

### План – конспект тренировки №3

Задачи: 1) воспитание ловкости.

2) учебная игра: баскетбол.

Место проведения: стадион.

#### Подготовительная часть:

А. Бег по кругу. По сигналу прыжок прогнувшись с приземлением на корточки. После быстрого старта свободный бег. Повторить.

Б. Бег по кругу с поворотом (перекрестный) в круг и из круга. Менять направление бега.

В. Бег по кругу. По сигналу быстрый поворот на  $360^\circ$  (один свисток — влево, два — вправо). Затем снова бег.

Г. Бег на месте (низкий), слегка поднимая ноги перед собой.

Д. Подпрыгивая на одной ноге, одновременно высоко поднимать (сгибая в колене) другую. Одновременно интенсивные махи руками.

Е. Ходьба широким шагом с увеличенной амплитудой маха руками.

Ж. Ходьба в приседе, руки в стороны

#### Основная часть:

1) А. из приседа кувырок вперед и снова присед

И. Из положения стоя несколько кувырков назад, заканчивая их прыжком прогнувшись, руки вверх.

В. Из ходьбы, бега кувырок вперед и встать

Г. Партнеры, держась за руки, делают кувырок вперед при ходьбе.

Д. Двое, приняв положение упор лежа лёжа друг к другу, ноги врозь, стараются нарушить равновесие Друг друга, подсекая руку.

Е. Соревнование команд (каждая из 5 человек расставленных). Игрок пасует члену своей команды набивной мяч, после чего он должен быстро встать в конец цепочки.

Ж. Соревнование «связанных» пятерок. Пятеро стоят в затылок друг другу на некотором расстоянии. Наклоняясь левой рукой каждый берет правую впереди стоящего, а свою правую подает (между ногами) стоящему сзади. В таком положении по сигналу вся команда бегаёт определенную мету и возвращается.

3. «Исходный рубеж». Гандбол с набивным мячом на ограниченном пространстве (ворота стоек или флажков).

2). Учебная игра баскетбол по упрощённым правилам но с входом в зону как в хоккее.

#### Заключительная часть:

1. игра на внимание.

2. П. А. З. (построение, анализ занятия).

#### План – конспект тренировки №4

Задачи: 1) воспитание выносливости.  
2) воспитание силы

Место проведения: стадион.

#### Подготовительная часть

1. А. Игроки разделены на две команды. На ограниченной площади члены одной передают (ногами) друг другу мяч; другая команда пытается мяч отобрать. Десять непрерывных передач получает очком. Соревнование.

Б. Бег вперед двумя параллельными «цепочками», по сигналу двое первых меняют направление бега на 180° и пристраиваются в конец «цепочки».

В. Бег вперед двумя параллельными цепочками. По сигналу игроки принимают положение «упор лежа на животе», затем быстро стартуют (5—10 м), после чего снова переходят на свободный бег.

Г. Бег. По сигналу прыжок вправо (толчком левой ноги) с касанием правой рукой пола. То же влево.

Д. Бег. По сигналу подпрыгнуть вверх. После приземления кувырок вперед и опять бег.

2. А. Из положения упор лежа поднимать таз и возвращаться в и. п.

Б. Из положения лежа на спине, повернувшись, занять положение лежа на животе.

В. Из упора лежа толчком ног поднять таз и подтянуть прямые ноги ближе к рукам.

Г. Из положения лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны-вверх сесть, поднять прямые ноги. согнувшись коснутся руками пяток поднятых ног, лечь, опустить ноги.

Д. И. п.: на коленях, ноги вместе, руки на уровне груди. Попеременный сед влево и вправо.

Е. Из положения лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз поднимать ноги под прямым углом и опускать широко (попеременно влево и право).

3. игра: пионербол.

#### Заключительная часть:

1. игра на внимание.

2. П. А. З. (построение, анализ занятия).

План – конспект тренировки №5

- Задачи: 1) воспитание быстроты.  
2) воспитание гибкости  
3) учебная игра: баскетбол.

Место проведения: стадион.

Подготовительная часть:

5 А. Игроков делят на две команды: Команда, владеющая набивным мячом, старается раньше, чем соперник, передать его 10 раз подряд (за каждую передачу начисляют очки). Соревнование.

В. Бег «цепочкой» вперед. По сигналу первый в цепи поворачивается и бежит назад между игроками («слалом»).

В. Прыжки ноги вместе влево и вправо.

Г. Бег «цепочкой». По сигналу прыжки с поворотами туловища влево и вправо.

Д. Бег «цепочкой» с кувырками назад (по сигналу). После старта свободный бег.

Е. Чередование (по сигналу) обычного бега с бегом на четвереньках.

Основная часть:

1. А. Переменный бег. Первые 20 м в свободном беге со средней интенсивностью, вторые — максимально быстро, третьи — опять со средней интенсивностью. Перейти на свободный бег, а потом на ходьбу. Интервал отдыха при ходьбе — 40—60 сек. 2—4 раза.

Б. С высокого быстрого старта спринт 10—20 м с переходом в свободный бег и в лифтинг. Интервал отдыха — 20—30 сек. 2—4 раза.

В. Упражнение на расслабление: стойка на лопатках с опорой на предплечье. Расслабить мышцы ног потряхиванием. 2—4 раза.

Г. Эстафета с заданием. Игроки делятся на пятичленные команды. На определенном расстоянии расставлены меты, возле которых спортсмены выполняют задания: а) возле первой — приседание; б) у второй — кувырок назад, в) около третьей — сед. Выигрывает команда, которая первой возвращается на исходные позиции.

Д. Эстафета. Участвуют команды из 5 человек. По сигналу стартует последний. Касание впереди стоящего — сигнал для его старта, и т. д. Последний становится перед первым. Выигрывает команда, заканчивающая перемещение первой.

Е. Упражнение на расслабление: встать, ноги вместе. Свободно поворачивая таз влево (и вправо), одновременно руками выполнять свободные движения в противоположную сторону.

В а р и а н т ы А и Б. Бег с «заблокированными» руками, с руками на поясе (за спиной), бег с набивным мячом.

2. А. И. п.: ноги вместе, руки соединены за спиной. Пружинящим движением поднимать руки.

Б. И. п.: ноги вместе. Выпад левой (правой) ногой вперед. Прогнуться, руки в стороны, наклониться назад.

В. Лечь на живот. Ноги вместе, руки вытянуты вперед. Согнуть ноги, прогнуться. Руками взяться голени стоп.

Г. Встать на колени. Пятки вместе, руки в стороны. Наклониться назад-вправо (влево), отвести правую (левую) руку за спину, коснуться левой (правой) пятки.

3). Учебная игра баскетбол по упрощённым правилам но со входом в зону как в хоккее.

Заключительная часть:

1. игра на внимание.

2. П. А. З. (построение, анализ занятия).

## План – конспект тренировки №6

Задачи: 1) воспитание ловкости.

2) учебная игра: мини – футбол.

Место проведения: стадион.

### Подготовительная часть:

А. Игроки, держась за пояс, образу гот две наступающие друг на друга «цепочки». Первые стремятся достать рукой кого-нибудь из «цепочки» соперника, убергая свою «цепь» от аналогичных попыток соперников.

Б. Круговые движения руками вперед и назад в свободном беге.

В. Попеременные прыжки на левой и правой ноге с махами другой ногой вперед и назад.

Г. Свободный бег. По сигналу прыжок вверх с поворотом на 360° вправо и влево и снова бег.

Д. В свободном беге «прыжок лягушки» (по сигналу).

8. 14. «Пятнашки»: выделенная пара, держась за руки, догоняет остальных.

Б. Игроки делятся на пары. По сигналу один песет другого на руках. Поочередно

### Основная часть:

1. А. Спортсмены встают друг за другом, руки вверх. Стоящий сзади делает кувырок вперед через переднего.

Б. И. п.: спиной друг к другу, крепко взявшись за поднятые руки. Первый делает наклон, касаясь руками пола; второй — переворот назад через спину первого.

В. Парное; первый делает переворот через спину напарника:

Г. Упражнение в паре: переворот назад через спину партнера. Перед приземлением стремиться выйти в стойку на руках.

Д. Кувырок в паре. Партнеры держат друг друга за ноги.

Е. Партнеры, сидя на корточках и держась руками за голенистопы, прыжками и толчками пытаются вывести друг друга из равновесия. Соревнование.

Ж. Выталкивание: в обозначенном круге команда из 4 или 5 человек, сидящих спинами друг к другу. Сцепляясь согнутыми в локтях руками, соревнующиеся пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Финал — соревнование двоих, оставшихся как самые искусные.

3. «Вышибаль». Игроки, расставленные по кругу (диаметр 10—15 м), свободно передают друг другу набивной мяч и пытаются, попасть им в игрока, находящегося в центре круга, который может спрятаться за какой-либо гимнастический снаряд. Игрок, который попал в «центрального», меняет его в круге.

В а р и а н т : партнеры меняются местами.

2. игра мини – футбол.

### Заключительная часть:

3. бег, ходьба с дыханием.

4. построение, подведение итогов занятия.

План – конспект тренировки №7

Задачи: 1) воспитание выносливости.

2) воспитание силы

Место проведения: стадион.

Подготовительная часть

А. «Пятнашки»: выделенная пара, держась за руки, догоняет остальных.

Б. Игроки делятся на пары. По сигналу один несет другого на руках. Поочередно.

В. Свободный бег парами. По сигналу один прыгает через другого («чехарда») и пролезает между ногами партнера назад; потом оба продолжают бег. Очередной сигнал — смена ролей.

Основная часть:

1. А. Лечь на живот лицом друг к другу. Правые руки согнуть в локтях. Оперевшись на локоть, сцепиться ладонями. Стремиться прижать руку соперника к полу. Соревнование на очки.

Б. Принять положение упор лежа лицом друг к другу. Попытаться вытеснить друг друга плечами за черту. Соревнование на очки.

В. Упражнение на расслабление: встать, ноги вместе, наклониться, руки вперед. Свободно бросить руки вниз, одновременно потряхивая ими.

Г. Встать лицом друг к другу, ноги врозь. Взяться за клошку. С ее помощью перетягивать партнера за черту (вытеснять из круга). Соревнование на очки.

Д. Сесть вплотную спиной друг к другу, сцепиться согнутыми в локтях руками. Попытаться свалить соперника на пол.

Е. Упражнение на расслабление: встать, ноги вместе. Подпрыгнуть, руки наверх. Полуприсед с выпадом на правую (левую) ногу вперед. Расслабить мышцы рук.

Ж. Парное: один из партнеров туловищем прикрывает набивной мяч, которого другой в течение 10 сек, пытается коснуться. Соревнование на очки.

З. Парное: один из партнеров ведет мяч в обозначенном круге; второй туловищем пытается вытеснить его из круга. Соревнование на очки.

И. Упражнение на расслабление: лечь на живот, ноги согнуть в коленях. Расслабить мышцы ног (потряхиванием).

2. игра мини – футбол.

Заключительная часть:

1. бег, ходьба с дыханием.

2. построение, подведение итогов занятия.

План – конспект тренировки №8

Задачи: 1) воспитание быстроты.  
2) воспитание гибкости

Место проведения: стадион.

Подготовительная часть

А. Пары в круге. По сигналу один старается вытолкнуть другого за пределы круга.

Б. «Галоп» боком (вправо и влево).

В. Ходьба. На каждый третий шаг пружинящий выпад вперед па правую (левую) ногу.

Основная часть:

1. А. Повторяющийся бег. В свободном беге (о) спринт 10—20 м (б), переход в свободный бег (е), снова спринт (а). 3—4 раза. На исходные позиции (д) возвращаться свободным бегом. Отдых — 60—90 сек. 2—4 раза.

Б. Свободный бег, бег назад (в), поворот, 10—20 м спринта (б) и свободный бег (в), переходящий в ходьбу (г). Интервал отдыха при ходьбе 30—60 сек.

В. Упражнение на расслабление: сесть, ноги согнуть в коленях, руками опереться в пол за спиной. Потряхиванием расслабить икроножные мышцы. 2—4 раза.

Г. Эстафета в три круга. Участвуют команды из 5 человек. По сигналу первые бегут к мете, расположенной в 10-15 м, обегает ее и передает эстафету вторым, не останавливаясь бегут спиной вперед, в третьем — приставными шагами.

Д. Эстафета на четвереньках.

Е. упр. На расслабление: лечь на живот ноги согнуть в коленях, расслабить мышцы потряхиванием.

2. А. И. п.: ноги врозь. Наклоняясь, остывать предплечьем пол (ноги не сгибать).

Б. Сесть, подтянуть ноги к груди, ладонями взяться за ступни. В таком положении лечь на спину и попеременно сгибать и разгибать ноги.

В. И. п.: ноги вместе. В прыжке руки вправо с одновременным поворотом таза и ног влево. То же в другую сторону.

Г. И. п.: ноги врозь, руки вверх. Наклон право, руки свободно повторяют движения туловища. То же в другую сторону.

Д. Стоя на левой (правой) ноге, приподнять правую (левую). Руки вдоль тела. Мышцы противоположной ноги расслабить.

Т. Из положения упор лежа лицом вниз вернуться на 180° (лицом вверх).

Д. И. п.: упор лежа. Оттолкнувшись ногами от да, подтянуть колени к груди и вернуться в и. п.

Е. И. п.: упор лежа на спине. Попеременно поднимать вверх левую и правую ногу.

3. игра пионербол.

Заключительная часть:

1. игра на внимание.

2. П. А. З. (построение, анализ занятия).