

**Индивидуальный план работ
Групп Б-4 и Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д.В.**

Дата проведения 06.05.2020 г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях.

Возраст: 12-14 лет

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с индивидуальной игрой на поле.
2. Поддержание уровня физической подготовленности .

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

[https://www.youtube.com/watch?
time_continue=1&v=8ksD8rzIiPs&feature=emb_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=8ksD8rzIiPs&feature=emb_logo)

2-ой этап – Практическая часть – 30мин:

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 10 минут	Ходьба на месте ОРУ на месте	2-3 мин. 5-7 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение

<p style="text-align: center;">Основная часть 15 минут</p>	<p>1-приседания</p> <p>2-выпрыгивание вверх</p> <p>3- Отжимания</p> <p>4-Пресс</p> <p>5- Упражнение скалолаз</p>	<p>10-15 мин.</p>	<p>Делаем 2 подхода по 20 раз. Отдых между подходами 1 минута</p> <p>Техника выполнения смотри по ссылке:</p> <p>1- Делаем 15 раз https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_ =1</p> <p>2-Делаем по 10 раз https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=FXp12J3DnBU&feature=emb_logo3- Делаем 15 раз https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</p> <p>4-Делаем по 25 раз https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</p> <p>5-Делаем по 25 раз https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=Vod5Ldh107k&feature=emb_logo</p>
<p style="text-align: center;">Заключительная часть 5 мин</p>	<p>Заминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -статическая растяжка - Восстановление дыхания 	<p>5 мин.</p>	<p>Если забыл как выполнять смотреть тут: https://youtu.be/RHYB73NVOAg</p>

Индивидуальный план работы
Групп Б-4 и Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д В

Дата проведения 08.05.2020г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений;
2. Развитие навыков игры в защите.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

<https://footbolno.ru/kak-pravilno-igrat-v-zashhite-v-sovremennom-futbole.html>

https://www.youtube.com/watch?v=DCo2iT6d4es&feature=emb_logo

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 10 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Беговые упражнения на стоя месте:	10 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать. Выполняем комплекс упражнений по 10-12 раз каждого упражнения. Каждое упражнение выполняем по 1-2 минуты, между упражнениями отдых до 1 минуты.

<p style="text-align: center;">Основная часть 15 минут</p>	<p>Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с захлестом голени - с высоким подниманием бедра - приставными шагам - скрестным шагом - на прямых ногах - с махами левой, правой ногой 	<p>15 мин.</p>	<p style="text-align: center;">2x10м дыханием</p> <p style="text-align: center;">2x10м</p> <p style="text-align: center;">2x10м</p> <p style="text-align: center;">2x10м</p> <p style="text-align: right;">Следить за и амплитудой выполнения упражнений</p>
<p style="text-align: center;">Заключительная часть 5 мин</p>	<p>Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнение «кобра» - восстановление дыхания 	<p>5 мин.</p>	<p>1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>

**Индивидуальный план работы
Групп Б-4 и Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексенко Д.В.**

Дата проведения 10.05.2020 г.

Возраст: 12-14 лет

1. **Цель занятий:** Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений.

Задачи:

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений.
2. Ознакомить учащихся с рекордами футбола.
3. Выполнить комплекс упражнений.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

<https://footbolno.ru/mirovye-futbolnye-rekordy.html>

2-ой этап – Практическая часть – 40 мин:

<https://www.youtube.com/watch?v=c4bcP1DGjW8>

проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 10 минут	Ходьба на месте ОРУ на месте	2-3 мин. 5-7 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение

<p>Основная часть 25 минут</p>	<p>1)Отжимания 2)Приседание 3)пресс 4) Упражнения для укрепления кистей и пальцев рук 5) Отработка упражнений для прыжка</p>	<p>20 РАЗ 20 РАЗ 20 РАЗ 20 РАЗ 20 РАЗ</p>	<p>1-3 -Каждое упражнения делать по 3 подхода, отжимания 20 раз, пресс- 40 раз, приседания 50 раз 4) https://vk.com/video262157057_456239095?list=76c511e1c6f4803cf0 5) https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw</p>
<p>Заключительная часть 5 мин</p>	<p>Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Если забыл как выполнять смотреть тут: https://youtu.be/RHYB73NVOAg</p>

**Индивидуальный план работ
Групп Б-4 и Б-6 по футболу
Тренер-преподаватель: Алексеев Д.В.**

Дата проведения 11.05.2020 г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях.

Возраст: 12-14 лет

Цель занятий: основные принципы футбола

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с основными принципами футбола.
2. Поддержание физической формы юных футболистов.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

<https://fcvirtuoz.ru/articles/johan-kruiff.-osnovnyie-princzipyi-futbola>

2-ой этап – Практическая часть – 30мин:

https://www.youtube.com/watch?v=7GInoIRrXvw&feature=emb_logo

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=8jRjkwEz6JQ&feature=emb_logo)

[time_continue=2&v=8jRjkwEz6JQ&feature=emb_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=8jRjkwEz6JQ&feature=emb_logo)

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 10 минут	Ходьба на месте ОРУ на месте	2-3 мин. 5-7 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение

<p style="text-align: center;">Основная часть 15 минут</p>	<p>– ведение мяча по прямой - ведение мяча подошвой Правым/левым боком/ - ведение мяча внутренней, Внешней стороной стопы - ведение мяча подошвой Вперёд, назад - ведение мяча только внешней стороной стопы, поочередно, левой, правой - финт подошвой</p>	<p>10-15 мин.</p>	<p>3x10м 4x10м 4x10м 4x10м 4x10м</p>
<p style="text-align: center;">Заключительная часть 5 мин</p>	<p>Упражнения на гибкость и расслабление</p>	<p>5 мин.</p>	