

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

Дата проведения 13.05.2020 г.

**Цель занятий:**

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений.

**Задачи:**

1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств

2. Развитие скоростно-силовых качеств

3. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://vzsf.ru/interesnie-fakti/kakim-doljno-bit-futbolnoe-pole/>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

Части УТЗ и их продолжитель- ность	Содержание УТЗ	Дозирован- ие нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготов- ительная часть 5 минут	Ходьба на месте ОРУ на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 20 минут	-Внешней стороной стопы -ведение мяча подошвой вперёд, назад - ведение мяча только внешней стороной стопы, поочередно, левой, правой - финт подошвой – ведение мяча по прямой - ведение мяча подошвой Правым/левым боком	20 мин.	3x10м 4x10м 4x10м 4x10м 4x10м
Заключи- тельная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 15.05.2020 г.

**Цель занятий: 1.** Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств

**Задачи:**

1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/football/rules-of-the-game-in-football.html>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 5 минут	Ходьба на месте  ОРУ на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 20 минут	1) ПРИСЕДАНИЯ 2) Жонглирование мяча 3) приседания с выпрыгиванием 4) отжимания с прыжком в сторону 5) планка	20 мин.	1) 2x40 2) выполнять упражнение с задействованием всех частей тела. 3,4,5 – выполнять по 3 подхода, приседания 30 раз, отжимания 20 раз, планка -60 секунд.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

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

Дата проведения 16.05.2020 г.

Возраст: 12-14

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

**Задачи:**

1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.
2. Выполнить комплекс упражнений.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://vzsf.ru/interesnie-fakti/iker-kasilyas-24-interesnih-fakta/>

2-ой этап – Практическая часть – 30мин:

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	10 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 15 минут	1. Прыжки через скакалку/прыжки «попрыгунчик джек» 2. Отжимания с касанием локтя коленом 3. Выпады и приседания с прыжком 4. Диагональная складка 5. Подъем рук и ног в планке	15 мин.	Выполняйте упражнения по 40 секунд, затем 20 секунд отдыхайте. Когда закончите последний пункт из списка, сразу же переходите к первому. Выполните пять кругов, это займёт 25 минут. Упражнения выстроены таким образом, чтобы вы успели восстановить дыхание. Но если чувствуете, что 20 секунд не хватает, то переходите на формат 30/30: полминуты работаете, полминуты отдыхаете.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	Если забыл как выполнять смотреть тут: <a href="https://youtu.be/RHYB73NVOAg">https://youtu.be/RHYB73NVOAg</a>

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

Дата проведения 17.05.2020 г.

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

**Задачи:**

1. Поддержание уровня функциональной подготовки с помощью силовых упражнений.
2. Развить навыки игры в защите.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://www.championat.com/lifestyle/article-4034019-kak-uluchshit-futbolnye-navyki-doma-trenirovki-s-instruktorom-video.html>

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.
Основная часть 15 минут	Беговые упражнения: - с захлестом голени - с высоким подниманием бедра - приставными шагам - скрестным шагом - на прямых ногах - с махами левой, правой ногой -Жонглирование -Ведение мяча	15 мин.	2x10м Следить за дыханием и амплитудой выполнения упражнений 2x10м 2x10м  2x10м  500 раз 5x10
Заключительная часть 5 мин	Растяжка: -упражнение «кобра» - восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

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

Дата проведения 18.05.2020 г.

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

**Задачи:**

1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств
2. Развитие скоростно-силовых качеств
3. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://www.infpol.ru/143829-futbol-kak-zhizn/>

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 5 минут	Ходьба на месте ОРУ на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 20 минут	1-Планка 2- Отжимания 3-базовые упражнения для разминки 4-отработка упражнений 1-4	20 мин.	Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Упражнения 1-4 – смотреть ссылку Техника выполнения смотри по ссылке: 1) <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg</a> 2) <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 3) <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=4">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&amp;cc_key=4</a> 4) <a href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQlQvI&amp;cc_key=">https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQlQvI&amp;cc_key=</a>
Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	

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

Дата проведения 20.05.2020 г.

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

**Задачи:**

1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств
2. Развитие скоростно-силовых качеств
3. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://vzsf.ru/tehnika/udari-v-futbole/>

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 5 минут	Ходьба на месте  ОРУ на месте	5 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 20 минут	1-Прыжки вбок в планке + выход в присед. 2-Скручивания на пресс. 3-Планка с прыжком и касанием плеча. 4-Прыжок из приседания в стойку на руках. 5-Подъём рук и ног на коленях в планке	20 мин.	Делайте первое упражнение в течение 40 секунд, затем отдохните 20 секунд и переходите к следующему. Выполните весь комплекс по очереди и начинайте заново. Всего надо сделать пять кругов. Если не успеваете перевести дыхание, работайте 30 секунд и 30 отдыхайте.

Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	
----------------------------	--	--------	--

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

Дата проведения 22.05.2020 г.

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

**Задачи:**

1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств
2. Развитие скоростно-силовых качеств
3. Отработка технических приемов.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://vzsf.ru/tehnika/tehnika-vedeniya-myacha/>

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 5 минут	Ходьба на месте ОРУ на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать  Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 20 минут	- ведение мяча только внешней стороной стопы, поочередно, левой, правой - финт подошвой – ведение мяча по прямой - ведение мяча подошвой Правым/левым боком  -Жонглирование -ведения мяча боком	20 мин.	4x10м  4x10м 4x10м  500 раз 4x10

Заключительная часть 5 мин	Медленный бег. Упражнения на расслабление.	5 мин.	
-------------------------------	---	--------	--

**Индивидуальный план работы  
Группы Б-6 по футболу  
Тренер-преподаватель: Алексеевко Д. В.**

Дата проведения 23.05.2020 г.

**Цель занятий:**

Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств

**Задачи:**

1. Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: квартира/дом.

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

<https://vzsf.ru/tehnika/taktiki-igri-v-futbol/>

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 5 минут	Ходьба на месте  ОРУ на месте	5 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 20 минут</p>	<p>1-приседания 2-Выпады назад 3- Отжимания 4-Пресс</p>	<p>20 мин.</p>	<p>Делаем 2 подхода подряд. Отдых между подходами 1 минута Техника выполнения смотри по ссылке: 1- Делаем 10 раз <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1</a> 2-Делаем по 10 раз на каждую ногу <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=2">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=2</a> 3- Делаем 15 раз <a href="https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9">https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9</a> 4-Делаем по 25 раз <a href="https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ">https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ</a></p>
<p style="text-align: center;">Заключительная часть 5 мин</p>	<p>Медленный бег. Упражнения на расслабление.</p>	<p>5 мин.</p>	