

## Индивидуальный план работы

### Группы О-1Ф-4 по футболу

Тренер-преподаватель: Коробка Николай Николаевич

Дата проведения: 02.05.2020 г.

ТЕМА: Развитие ловкости и координации.

#### ЗАДАЧИ:

1. Укрепление мышечно-связочного аппарата рук, ног, туловища.
2. Развитие ловкости, координации.
3. Воспитание чувства ответственности, трудолюбия, дисциплины, воли к победе.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: домашняя тренировка.

Ход проверки. Социальные сети, ватцап.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
<b>Подготовительная часть 5-7 минут.</b>	Разминка Ходьба на месте с переходом в бег на месте. <b>Обще-развивающие упражнения.</b> Для мышцы шеи. .-повороты головы в лево-право . Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе , плечевом суставе. Для мышц спины. Наклонны туловища в лево. в право. Упражнения для мышц ног. стопы. Круговые вращения стопы.	2 минуты.	Каждое упражнение выполняется по 8 раз.  Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.
<b>Основная часть 15 - 20 минут.</b>	Упражнение ласточка на каждую ногу.	5 минут.  5 минут.	Следить за группировкой. Не вставать на голову, не разгибать ноги в

<b>Заключительная часть. 5 минут</b>	Силовые упражнения Отжимания в упоре лёжа Подъём туловища с положения лёжа. Приседания .	10 раз 10 раз. 10 раз.	момент выполнения упражнения  Следить за правильностью выполнения упражнений.
	Упражнения на развитие координации Стойка на 1 ноге без опоры .	30сек. На каждую ногу	
	Упражнения на расслабления .дыхательные упражнения.	5 минут.	

**Дата проведения:** 05.05.2020 г.

**Тренер-преподаватель:** Коробка Николай Николаевич

**ТЕМА:** Развитие ловкости и координации

**ЗАДАЧИ:** 1. Укрепление мышечно-связочного аппарата рук, ног, туловища.

2. Развитие ловкости, координации.

3. Воспитание чувства ответственности, трудолюбия, дисциплины, воли к победе.

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** домашняя тренировка.

**Ход проверки.** Социальные сети, ватцап.

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:** 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
<b>Подготовительная часть 5-7 минут.</b>	Разминка Ходьба на месте с переходом в бег на месте. <b>Обще-развивающие упражнения.</b> Для мышцы шеи. .-повороты головы в лево-право . Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе ,	2 минуты.	Каждое упражнение выполняется по 8 раз.  Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.



**Дата проведения:** 07.05.2020 г.

**Тренер-преподаватель:** Коробка Николай Николаевич

**ТЕМА:** Развитие ловкости и координации

**ЗАДАЧИ:** 1. Укрепление мышечно-связочного аппарата рук, ног, туловища.

2. Развитие ловкости, координации.

3. Воспитание чувства ответственности, трудолюбия, дисциплины, воли к победе.

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** домашняя тренировка.

**Ход проверки.** Социальные сети, ватцап.

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:** 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
<b>Подготовительная часть 5-7 минут.</b>	Разминка Ходьба на месте с переходом в бег на месте. <b>Обще-развивающие упражнения.</b> Для мышцы шеи. .-повороты головы в лево-право . Для мышц рук и плечевого пояса. - круговые вращения в локтевом суставе , плечевом суставе. Для мышц спины. Наклонны туловища в лево. в право. Упражнения для мышц ног. стопы. Круговые вращения стопы.	2 минуты.	Каждое упражнение выполняется по 8 раз.  Обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Следить за осанкой.
<b>Основная часть 15 - 20 минут.</b>	Упражнение ласточка на каждую ногу.	5 минут.	Следить за группировкой. Не вставать на голову, не разгибать ноги в момент выполнения упражнения  Следить за правильностью
	Силовые упражнения Отжимания в упоре лёжа	5 минут.	
	Подъём туловища с положения лёжа.	10 раз 10 раз.	

<p><b>Заключительная часть. 5 минут</b></p>	<p>Приседания .</p> <p>Упражнения на развитие координации Стойка на 1 ноге без опоры .</p> <p>Упражнения на расслабления дыхательные упражнения.</p>	<p>10 раз.</p> <p>30сек. На каждую ногу</p> <p>5 минут.</p>	<p>выполнения упражнений.</p>
---	--	---	-------------------------------

**Дата проведения:** 09.05.2020 г.

**Тренер-преподаватель:** Коробка Николай Николаевич

**ТЕМА:** «формирование двигательной активности у учащихся ».

**ЗАДАЧИ:**

1. Воспитание у учащихся морально-волевых качеств, коллективизма.
2. Развитие физических качеств: быстроты, координации движений, выносливости.
3. Закрепление изученных ранее упражнений.

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** домашняя тренировка.

**ХОД ПРОВЕРКИ.** Социальные сети. ватцап.

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:** 30 минут.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ.
<p><b>Подготовительная часть 7 минут.</b></p>	<p>Разминка</p> <p>Бег на месте.</p> <p><b>Обще-развивающие упражнения.</b></p> <p>Для мышцы шеи.</p> <p>-повороты головы в лево-право .</p> <p>-наклоны головы влево, вправо.</p> <p>Для мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>- круговые вращения в локтевом суставе , плечевом суставе.</p> <p>Для мышц спины.</p>	<p>2 минуты.</p>	<p>Каждое упражнение выполняется по 8 раз.</p> <p>Обращать внимание на правильность выполнения упражнения.</p> <p>Следить за осанкой.</p>

<p><b>Основная часть 20 минут.</b></p>	<p>Наклонны туловища в лево. в право. -круговые вращение тазом. Упражнения для мышц ног и стопы.</p> <p>А) стоя, работать руками вдоль туловища (как во время бега).</p> <p>Б) тоже что А), но одновременно одна нога ставится вперёд-назад (сначала правая, затем левая) вперёд.</p> <p>В) тоже, что А), но одновременно одна нога ставится вправо-влево.</p> <p>Г) короткая разножка вперёд-назад.</p> <p>Д) прыжки на двух ногах вперёд-назад.</p> <p>Е) прыжки на двух ногах вправо-влево.</p>	<p>5 минут.</p> <p>5 минут.</p> <p>10-15 сек.</p> <p>15-20 сек.</p> <p>3 минут.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>
<p><b>Заключительная часть. 3 минут</b></p>	<p><b>Упражнения на развитие координации.</b></p> <p>-Стойка на одной ноге.</p> <p>Упражнение «Ласточка»</p> <p>Упражнения на расслабления дыхательные упражнения.</p>		<p>Руки в стороны, Следить за осанкой держать равновесие.</p>