

Индивидуальный план работы

Группа Б-3Ф-7

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 06.07.2020 г.

Задачи:

1. Обучение технике удара по мячу прямым подъёмом.
2. Развитие быстроты.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть</u>	25 мин.	
Разновидности ходьбы, медленный бег. ОРУ Беговые упражнения Упражнения на лестнице скорости и координации	5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	Следить за осанкой
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Обучение технике удара по мячу прямым подъёмом. 2. Мах правой, левой ногой с подниманием на носок опорной ноги 3. Удары подъёмом по неподвижному мячу 4. Удары подъёмом по катящемуся мячу 5. Двусторонняя игра бхб	4x10 раз 10 мин 10 мин 30 мин	Выполнять разбег по направлению к цели Следить за правильным положением опорной ноги
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Медленный бег. Упражнения на расслабление.		

Индивидуальный план работы

Группа Б-3Ф-7

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 08.07.2020 г.

Задачи:

1. Закрепление навыков владения мячом.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть</u>	25 мин.	
Разминка. Медленный бег. ОРУ. Беговые упражнения: - с захлестом голени - с высоким подниманием бедра - приставными шагами - скрестным шагом - на прямых ногах - «олений бег» - ускорения - упражнения на «растяжку»	3 мин. 5 мин. 10 мин. 7 мин.	Следить за дыханием и амплитудой выполнения упражнений
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. – ведение мяча по прямой - ведение мяча подошвой, Правым левым боком - ведение поочередно внутренней, внешней стороной стопы - ведение мяча подошвой вперед, назад - ведение мяча только внешней стороной стопы, поочередно левой, правой - финт подошвой 2. Удары по воротам после ведения мяча и игры в стенку 3. Двусторонняя игра 7х7	3х10м 4х10м 4х10м 4х10м 4х10м 15 мин. 30 мин.	Не выполнять упражнения на прямых ногах. Стараться не опускать голову, видеть поле. После удара нога продолжает движение за мячом.
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на гибкость и расслабление		

Индивидуальный план работы

Группа Б-3Ф-7

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 10.07.2020 г.

Задачи:

1. Закрепление навыка владения мячом.
2. Развитие быстроты.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть</u>	25 мин.	
Спортивная ходьба. Бег. ОРУ Беговые упражнения: 1. с захлестом голени 2. С высоким подниманием бедра 3. Приставными шагами 4. Скрестным шагом 5. На прямых ногах 6. С махами правой, левой ногой 7. «олений бег» 8. Упражнения на лестнице скорости и координации	3 мин 5 мин 10 мин 2x10м 2x10м 2x10м 2x10м 2x10м 2x10м 7 мин	Следить за амплитудой выполнения упражнений
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Ведение мяча с обводкой 2. Ведение внутренней стороной стопы 3. Ведение внешней стороной стопы 4. Ведение подошвой 5. Ведение поочередно внутренней, внешней стороной стопы 6. Удары по воротам после ведения мяча и обводки стоек 7. Двусторонняя игра 7х7	4x10м 4x10м 4x10м 4x10м 15 мин	Упражнения выполняются на отрезке 10м с пятью конусами Обратить внимание на быстроту выполнения
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на расслабление		

Индивидуальный план работы

Группа Б-3Ф-7

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 12.07.2020г.

Задачи:

1. Отработка ведения мяча.
2. Развитие и совершенствование физических качеств.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть</u>	25 мин.	
Разминка. ОРУ. Беговые упражнения. 1. Планка 2. Планка на прямых руках с поочередным касанием плеча 3. Боковая планка 4. Отжимания 5. Пресс 6. Приседания	10 мин. 3x30 сек. 2x15 сек. 2x15 сек. 3x10 раз 2x20 раз 3x15 раз	Туловище держать прямо Пауза между подходами 30 сек.
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы 2. Ведение мяча по прямой 3. Ведение мяча поочередно внутренней и внешней стороной стопы 4. Отработка финта подошвой 5. Удары по воротам 6. Двусторонняя игра в уменьшенный составах	4 мин 4x10м 4x10м 4x10м 15 мин 30 мин	Выполняется сначала на месте, потом в движении Не опускать голову при выполнении
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Заминка. Статическая растяжка. Восстановление дыхания.		