

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 09.07.2020 г.

Задачи:

1. Отработка ведения мяча.
2. Развитие ловкости.

Инвентарь: мячи, стойки, манишки

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть</u>	25 мин.	
Построение. Объяснение задач занятия. Медленный бег в чередовании с ходьбой ОРУ Беговые упражнения	2 мин 3 мин 7 мин 13 мин	Следить за дыханием и осанкой
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Перестроение в тройки. Ведение мяча по прямой средней частью подъёма 2. Ведение мяча с имитацией остановки мяча. Ведение мяча с обводкой стоек 3. Удары по воротам серединой подъёма 4. Двусторонняя игра 5х5. После двух пропущенных мячей смена команд.	10 мин 10 мин 10 мин 30 мин	Упражнения выполняются со сменой мест Обратить внимание на жёсткое закрепление голеностопа
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на дыхание и внимание		

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 11.07.2020 г.

Задачи:

1. Отработка остановок мяча подошвой.
2. Развитие быстроты.

Инвентарь: мячи, стойки, манишки

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть</u>	25 мин.	
Построение. Объяснение задач занятия. Разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения	2 мин 3 мин 7 мин 13 мин	
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Ведение мяча средней частью подъёма. Остановка подошвой, ведение. 2. То же с обводкой трёх конусов 3. Удары средней частью подъёма 4. То же внутренней частью подъёма 5. Двусторонняя игра 7х7 со взятием ворот	10 мин 10 мин 10 мин 20 мин	Выполняется в тройках с постоянной сменой мест. Выполняется с неподвижным мячом в специально размеченном прямоугольнике.
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Медленный бег. Упражнения на внимание. Растяжка.		

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 12.07.2020 г.

Задачи:

1. Отработка ударов по мячу средней и внутренней частью подъёма.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: мячи, конусы, манишки

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть</u>	25 мин.	
Построение. Объяснение задач занятия. Разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения.	2 мин 3 мин 7 мин 13 мин	Следить за дыханием
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Удары средней частью подъёма 2. Удары внутренней частью подъёма 3. Обманные движения на ложную остановку мяча 4. Двусторонняя игра 5х5 (4 команды)	10 мин 10 мин 10 мин 30 мин	Выполняется в специально размеченных коридорах
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на внимание. Растяжка.		