

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 8-10 лет

Вид спорта: футбол

Тренер-преподаватель: Сапетченко Александр Васильевич

Дата проведения: 10.05.2020 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.	2 мин	Следить за дыханием и осанкой
Медленный бег в чередовании с ходьбой	3 мин	
ОРУ	7 мин	
Беговые упражнения	13 мин	
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Перестроение в тройки. Ведение мяча по прямой средней частью подъёма	10 мин	Упражнения выполняются со сменой мест Обратить внимание на жёсткое закрепление голеностопа
2. Ведение мяча с имитацией остановки мяча. Ведение мяча с обводкой стоек	10 мин	
3. Удары по воротам серединой подъёма	10 мин	
4. Двусторонняя игра 5х5. После двух пропущенных мячей смена команд.	30 мин	
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на дыхание и внимание		

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 8-10 лет

Вид спорта: футбол

Тренер-преподаватель: Сапетченко Александр Васильевич

Дата проведения: 14.05.2020 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-1

Возраст: 8-10 лет

Вид спорта: футбол

Тренер-преподаватель: Сапетченко Александр Васильевич

Дата проведения: 16.05.2020 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 5x5 (4 команды)	10 мин 10 мин 10 мин 30 мин	Выполняется в специально размеченных корридорах
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на внимание. Растяжка.		

Индивидуальный план работы

Группа: Б-1

Возраст: 8-10 лет

Вид спорта: футбол

Тренер-преподаватель: Сапетченко Александр Васильевич

Дата проведения: 17.05.2020 г.

Задачи:

1. Отработка обманных движений и отбора мяча.
2. Развитие выносливости.

Инвентарь: мячи, конусы, манишки

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть</u>	25 мин.	
Построение. Объяснение задач занятия.	2 мин	Следить за дыханием
Разновидности ходьбы. Медленный бег.	3 мин	
ОРУ	7 мин	
Специальные беговые упражнения.	13 мин	
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Отработка обманных движений на удар, с уходом вправо, влево с неподвижным мячом	5 мин 10 мин	Выполняется в тройках Не опускать голову
2. То же, но во время ведения мяча	5 мин	Смена после двух забитых мячей
3. Отбор мяча выбиванием	5 мин	
4. Отбор мяча выпадом	35 мин	
5. Двусторонняя игра 5х5		
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Медленный бег. Упражнения на внимание. Растяжка.		