

Индивидуальный план работу

Группа Б-3Ф-7 по футболу

Возраст: 11-13 лет

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 13.07.2020 г.

Задачи:

1. Отработка ведения мяча.
2. Развитие ловкости.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть</u>	25 мин.	
Разминка. Медленный бег. Комплекс ОРУ с мячом. Каждый игрок с мячом: -Удары правой, левой рукой попеременно -вращение мяча по линии талии в движении -в движении игрок подкидывает мяч и ловит его без падения на землю -подкинуть мяч, присесть и поймать его -жонглирование мяча бёдрами -специальные беговые упражнения	5 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 10 мин	Не выполнять упражнения на прямых ногах.
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
- ведение мяча по прямой внутренней стороной стопы - ведение мяча по прямой внешней стороной стопы - ведение мяча внутренней стороной стопы поочередно правой, левой ногой - ведение мяча внешней стороной стопы, поочередно правой, левой ногой - ведение мяча правой, левой ногой, поочередно делая касание внутренней и внешней стороной стопы - удары по воротам серединой подъёма - двусторонняя игра	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 15 мин 20 мин	Выполняется на отрезке 15м Во время ведения не опускать голову Следить за правильной постановкой опорной ноги
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на внимание.		

Индивидуальный план работу

Группа Б-3Ф-7 по футболу

Возраст: 11-13 лет

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 15.07.2020 г.

Задачи:

1. Отработка передач мяча внутренней и внешней стороной стопы.
2. Развитие силы.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть</u>	25 мин.	
Разминка. Медленный бег, ОРУ со скакалкой.	10 мин	
Специальные беговые упражнения	10 мин	
Растяжка	5 мин	
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. В парах передачи мяча внутренней стороной стопы	5 мин	Не опускать пальцы стопы вниз
2. В парах передачи мяча внутренней стороной стопы в движении	5 мин	Ноги слегка согнуты в коленях
3. В парах передачи мяча внешней стороной стопы	5 мин	Обратить внимание на правильную постановку опорной ноги
4. В парах передачи мяча внешней стороной стопы в движении	2x10р	
5. Приседания с выпадом левой и правой ногой	2x10р 2x10р	
6. Отжимания от пола		Пауза между сериями 30 сек
7. Лёжа на полу на спине упор на лопатки, выход в упор с поочередным поднятием ноги	10 мин	
8. Удары по воротам после ведения мяча и обводки стоек	20 мин	
9. Игра в футбол в уменьшенных составах		
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Стретчинг		

Индивидуальный план работу

Группа Б-3Ф-7 по футболу

Возраст: 11-13 лет

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 17.07.2020 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 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 работу

Группа Б-3Ф-7 по футболу

Возраст: 11-13 лет

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 19.07.2020 г.

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 уменьшенных 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.		

Индивидуальный план работу

Группа Б-3Ф-7 по футболу

Возраст: 11-13 лет

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 20.07.2020 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 7x7	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 работу

Группа Б-3Ф-7 по футболу

Возраст: 11-13 лет

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 22.07.2020 г.

Задачи:

1. Отработка остановок мяча.
2. Развитие гибкости.
3. Теоретическая подготовка: Морально-волевые качества спортсмена.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть</u>	25 мин.	
Разминка. Медленный бег, комплекс ОРУ с мячом.	10 мин	
Специальные беговые упражнения.	10 мин	
Теория: морально-волевые качества спортсмена.	5 мин	
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Из положения стоя, круговые махи руками вперёд, назад.	2x10р	Ноги на ширине плеч
2. Наклоны влево, вправо	2x10р	
3. Махи вперёд ногами поочередно	2x10р 2x10р	Тянуть носок
4. Сидя: ноги широко расставлены. Наклон вперёд к левой и правой ноге.	5 мин	На мяч не давить.
5. Мяч в руках: подбросить вверх, во время отскока принять подошвой	5 мин 5 мин	Выполнять поочередно каждой ногой.
6. Мяч в руках: подбросить вверх, обработать внутренней стороной стопы	15 мин	
7. Мяч в руках: подбросить вверх, во время отскока обработать внешней стороной стопы	20 мин	Следить за правильной постановкой опорной ноги.
8. Удары по воротам серединой подъёма		
9. Игра в футбол в уменьшенных составах		
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг.		

Индивидуальный план работу

Группа Б-3Ф-7 по футболу

Возраст: 11-13 лет

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 24.07.2020 г.

Задачи:

1. Закрепление навыков владения мячом.
2. Развитие ловкости.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть</u>	25 мин.	
Медленный 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»	10 мин 15 мин	Следить за амплитудой выполнения упражнений
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Роллинг с мячом 2. Ведение мяча с изменением направления движения 3. Ведение мяча с обводкой стоек 4. Удары по воротам после ведения мяча и игры в стенку 5. Двусторонняя игра в уменьшенных составах	10 мин 5 мин 10 мин 15 мин 20 мин	Не выполнять упражнения на прямых ногах. Не опускать голову. Удар наносить серединой подъёма.
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Заминка. Стретчинг.		

Индивидуальный план работу

Группа Б-3Ф-7 по футболу

Возраст: 11-13 лет

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 26.07.2020 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.		