

Индивидуальный план работы

Группы Б-3Ф-7 по футболу Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 13 апреля 2020г.

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 мяча внутренней, Внешней стороной стопы - ведение мяча подошвой Вперёд, 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 работы

Группы Б-3Ф-7 по футболу Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 15 апреля 2020г.

Задачи:

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

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть</u>	25 мин.	
Спортивная ходьба. Бег. ОРУ. Беговые упражнения: - с захлестом голени - с высоким подниманием бедра - приставными шагами - скрестным шагом - на прямых ногах - с махами левой, правой ногой - «олений бег» - упражнения на лестнице скорости и координации	3 мин. 5 мин. 10 мин. 2x10м 2x10м 2x10м 2x10м 2x10м 2x10м 2x10м 7 мин.	Следить за дыханием и амплитудой выполнения упражнений
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. – ведение мяча с обводкой - ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы - ведение мяча подошвой - ведение поочередно внутренней, внешней стороной стопы 2. Удары по воротам после ведения мяча и обводки стоек 3. Двусторонняя игра 7x7	4x10м 4x10м 4x10м 4x10м 15 мин. 45 мин.	Упражнения выполняются на отрезке 10 метров с пятью конусами Обратить внимание на быстроту выполнения
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на гибкость и расслабление		

Индивидуальный план работы

Группы Б-1Ф-10 по футболу Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 16 апреля 2020г.

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.	
Обучение технике удара по мячу прямым подъёмом: - махи правой, левой ногой с подниманием на носок опорной ноги - удары подъёмом по неподвижному мячу - удары подъёмом по катящемуся мячу - двусторонняя игра бхб	4х10 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.		