

# Индивидуальный план работы

**Группа:** Б-3

**Возраст:** 11-13 лет

**Вид спорта:** футбол

**Тренер-преподаватель:** Сапетченко Александр Васильевич

**Дата проведения:** 18.05.2020г.

**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	5 мин	
5. Приседания с выпадом левой и правой ногой	2x10р	
6. Отжимания от пола	2x10р	Пауза между сериями 30 сек
7. Лёжа на полу на спине упор на лопатки, выход в упор с поочередным поднятием ноги	2x10р	
8. Удары по воротам после ведения мяча и обводки стоек	10 мин	
9. Игра в футбол в уменьшенных составах	20 мин	
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Стретчинг		

# Индивидуальный план работы

Группа: Б-3

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: футбол

Тренер-преподаватель: Сапетченко Александр Васильевич

Дата проведения: 20.05.2020г.

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 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 работы

**Группа:** Б-3

**Возраст:** 11-13 лет

**Вид спорта:** футбол

**Тренер-преподаватель:** Сапетченко Александр Васильевич

**Дата проведения:** 22.05.2020г.

**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	Тянуть носок
4. Сидя: ноги широко расставлены. Наклон вперёд к левой и правой ноге.	2x10р	
5. Мяч в руках: подбросить вверх, во время отскока принять подошвой	5 мин	На мяч не давить. Выполнять поочередно каждой ногой.
6. Мяч в руках: подбросить вверх, обработать внутренней стороной стопы	5 мин	
7. Мяч в руках: подбросить вверх, во время отскока обработать внешней стороной стопы	5 мин	
8. Удары по воротам серединой подъёма	15 мин	Следить за правильной постановкой опорной ноги.
9. Игра в футбол в уменьшенных составах	20 мин	
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на восстановление дыхания. Стретчинг.		

# Индивидуальный план работы

Группа: Б-3

Возраст: 11-13 лет

Вид спорта: футбол

Тренер-преподаватель: Сапетченко Александр Васильевич

Дата проведения: 24.05.2020г.

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 2x10м 7 мин	Следить за амплитудой выполнения упражнений
<u>Основная часть</u>	60 ин	
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 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		