

# Индивидуальный план работы

**Группа:** Б-1

**Возраст:** 8-10 лет

**Вид спорта:** футбол

**Тренер-преподаватель:** Сапетченко Александр Васильевич

**Дата проведения:** 21.05.2020г.

**Задачи:**

- 1.Отработка отбора мяча.
- 2.Развитие ловкости.

**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	Выполняется на лестнице скорости и координации
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. После показа выполнить отбор мяча выпадом 2. То же подкатом 3. Удары внутренней стороной стопы в размеченных прямоугольниках 4. Остановки внутренней стороной стопы 5. Двусторонняя игра 5х5 до забитого мяча, после чего заходит другая команда	5 мин 5 мин 10 мин 10 мин 30 мин	Выполняется во встречных колоннах  Выполняется в парах Максимальное время одной игры 5 мин
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на дыхание. Растяжка.		

# Индивидуальный план работы

**Группа:** Б-1

**Возраст:** 8-10 лет

**Вид спорта:** футбол

**Тренер-преподаватель:** Сапетченко Александр Васильевич

**Дата проведения:** 23.05.2020г.

**Задачи:**

1. Отработка ведения мяча серединой подъёма.
2. Развитие быстроты.

**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 осанкой
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. После показа выполнить ведение мяча с остановкой подошвой 2. Ведение мяча с обводкой стоек 3. Встречная эстафета с ведением мяча и остановкой подошвой в заданном круге 4. Игра 1х1 на площадке 20х30м. задача завести мяч за линию соперника 5. Двусторонняя игра 5х5	5 мин 10 мин 10 мин 5 мин 30 мин	Не опускать голову Участвуют одновременно 4 пары
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Медленный бег. Пресс. Растяжка.		

# Индивидуальный план работы

**Группа:** Б-1

**Возраст:** 8-10 лет

**Вид спорта:** футбол

**Тренер-преподаватель:** Сапетченко Александр Васильевич

**Дата проведения:** 24.05.2020г.

**Задачи:**

- 1.Отработка ударов серединой 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.	2 мин	Следить за осанкой
Разновидности ходьбы. Медленный бег.	3 мин	
ОРУ	7 мин	
Специальные беговые упражнения.	13 мин	
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. После показа выполнить удары по мячу серединой подъёма	10 мин	Выполняется по неподвижному мячу в цель 2x1м
2. То же после ведения мяча по прямой	10 мин	
3. То же после ведения мяча и обводки стоек	10 мин	Обратить внимание на чёткую постановку голеностопа
4. Двусторонняя игра 5x5	30 мин	
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Медленный бег. Упражнения на внимание.		