

Индивидуальный план работы

Группа Б-3Ф-7

Тренер-преподаватель: Сапетченко А. В.

Дата проведения: 25.05.2020 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 6х6	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.		

Индивидуальный план работы

Группа Б-3Ф-7

Тренер-преподаватель: Сапетченко А. В.

Дата проведения: 27.05.2020 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 работы

Группа Б-3Ф-7

Тренер-преподаватель: Сапетченко А. В.

Дата проведения: 29.05.2020 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 работы

Группа Б-3Ф-7

Тренер-преподаватель: Сапетченко А. В.

Дата проведения: 31.05.2020 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	5 мин	
в движении	5 мин	Ноги слегка согнуты в коленях
3. В парах передачи мяча внешней стороной стопы	5 мин	
4. В парах передачи мяча внешней стороной стопы в движении	2x10p	Обратить внимание на правильную постановку опорной ноги
5. Приседания с выпадом левой и правой ногой	2x10p 2x10p	
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 20 мин	
8. Удары по воротам после ведения мяча и обводки стоек		
9. Игра в футбол в уменьшенных составах		
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Стретчинг		