

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Возраст: 8-10 лет

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 25.06.2020 г.

Задачи:

1. Отработка ведения мяча.
2. Развитие ловкости.

Инвентарь: мячи, стойки, манишки.

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|-----------|---|
| <u>Подготовительная часть</u> | 25 мин. | |
| Построение. Объяснение задач занятия. | 2 мин | Следить за дыханием и осанкой |
| Медленный бег в чередовании с ходьбой | 3 мин | |
| ОРУ | 7 мин | |
| Беговые упражнения | 13 мин | |
| <u>Основная часть</u> | 60 мин. | |
| 1. Перестроение в тройки. Ведение мяча по прямой средней частью подъёма | 10 мин | Упражнения выполняются со сменой мест Обратить внимание на жёсткое закрепление голеностопа |
| 2. Ведение мяча с имитацией остановки мяча. Ведение мяча с обводкой стоек | 10 мин | |
| 3. Удары по воротам серединой подъёма | 10 мин | |
| 4. Двусторонняя игра 5х5. После двух пропущенных мячей смена команд. | 30 мин | |
| <u>Заключительная часть</u> | 5 мин. | |
| Упражнения на дыхание и внимание | | |

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Возраст: 8-10 лет

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 27.06.2020 г.

Задачи:

1. Отработка остановок мяча подошвой.
2. Развитие быстроты.

Инвентарь: мячи, стойки, манишки

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|-----------|--|
| <u>Подготовительная часть</u> | 25 мин. | |
| Построение. Объяснение задач занятия. | 2 мин | |
| Разновидности ходьбы. Медленный бег. | 3 мин | |
| ОРУ | 7 мин | |
| Специальные беговые упражнения | 13 мин | |
| <u>Основная часть</u> | 60 ин. | |
| 1. Ведение мяча средней частью подъёма. Остановка подошвой, ведение. | 10 мин | Выполняется в тройках с постоянной сменой мест. |
| 2. То же с обводкой трёх конусов | 10 мин | Выполняется с неподвижным мячом в специально размеченном прямоугольнике. |
| 3. Удары средней частью подъёма | 10 мин | |
| 4. То же внутренней частью подъёма | 10 мин | |
| 5. Двусторонняя игра 7х7 со взятием ворот | 20 мин | |
| <u>Заключительная часть</u> | 5 мин. | |
| Медленный бег. Упражнения на внимание. Растяжка. | | |

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Возраст: 8-10 лет

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 28.06.2020 г.

Задачи:

- 1. Отработка ударов по мячу средней и внутренней частью 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 дыханием |
| Разновидности ходьбы. Медленный бег. | 3 мин | |
| ОРУ | 7 мин | |
| Специальные беговые упражнения. | 13 мин | |
| <u>Основная часть</u> | 60 ин. | |
| 1. Удары средней частью подъёма | 10 мин | Выполняется в специально размеченных коридорах |
| 2. Удары внутренней частью подъёма | 10 мин | |
| 3. Обманные движения на ложную остановку мяча | 10 мин | |
| 4. Двусторонняя игра 5x5 (4 команды) | 30 мин | |
| <u>Заключительная часть</u> | 5 мин. | |
| Упражнения на внимание. Растяжка. | | |

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Возраст: 8-10 лет

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 02.07.2020г.

Задачи:

- 1. Отработка обманных движений и отбора мяча.**
- 2. Развитие выносливости.**

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 дыханием |
| <u>Основная часть</u> | 60 мин. | |
| 1. Отработка обманных движений на удар, с уходом вправо, влево с неподвижным мячом. 2. То же, но во время ведения мяча. 3. Отбор мяча выбиванием. 4. Отбор мяча выпадом. 5. Двусторонняя игра 5х5. | 5 мин 10 мин 5 мин 5 мин 35 мин | Выполняется в тройках Не опускать голову Смена после двух забитых мячей |
| <u>Заключительная часть</u> | 5 мин. | |
| Медленный бег. Упражнения на внимание. Растяжка. | | |

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Возраст: 8-10 лет

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 04.07.2020 г.

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-1Ф-10

Возраст: 8-10 лет

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 05.07.2020г.

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. | | |