

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А. В.

Дата проведения: 28.05.2020 г.

Задачи:

1. Совершенствование остановки мяча подошвой.
2. Развитие выносливости.

Инвентарь: мячи, конусы, 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 мин.	
1. Остановка мяча подошвой во время ведения мяча.	10 мин	Выполняется по зрительному сигналу. Выполняется левой и правой ногой.
2. Удары по мячу внутренней частью подъёма после ведения мяча и смещением на фланг.	10 мин	
3. Кросс по пересечённой местности.	10 мин	
4. Двусторонняя игра 5х5 до двух забитых мячей.	30 мин	
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на внимание. Растяжка.		

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А. В.

Дата проведения: 30.05.2020 г.

Задачи:

1. Отработка передач внутренней стороной стопы.

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	Следить за осанкой
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. 2. То же после остановки мяча подошвой и наката вперёд. 3. То же после приёма мяча подошвой и ведения вперёд до определённой отметки. 4. Передачи мяча внутренней стороной стопы в одно касание. 5. Встречная эстафета. 6. Двусторонняя игра 5х5	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 10 мин	Во время передачи не опускать стопу вниз Стараться выполнять передачу одновременно с постановкой опорной ноги
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на внимание. Растяжка.		

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А. В.

Дата проведения: 31.05.2020 г.

Задачи:

1. Совершенствование остановок мяча подошвой.
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. Ведение мяча средней частью подъёма, остановка подошвой, ведение. 2. То же с обводкой 4-х конусов и остановкой мяча перед партнёром. 3. Удары серединой подъёма после ведения мяча и игры в «стенку». 4. То же, внутренней частью подъёма. 5. Двусторонняя игра 7х7	10 мин 10 мин 10 мин 10 мин 20 мин	Выполняется в тройках. Не опускать голову.
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Медленный бег. Упражнения на внимание.		