

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 30.07.2020 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. Медленный бег в чередовании с ходьбой ОРУ Беговые упражнения	2 мин 3 мин 7 мин 13 мин	Следить за дыханием и осанкой
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Перестроение в тройки. Ведение мяча по прямой средней частью подъёма 2. Ведение мяча с имитацией остановки мяча. Ведение мяча с обводкой стоек 3. Удары по воротам серединой подъёма 4. Двусторонняя игра 5х5. После двух пропущенных мячей смена команд.	10 мин 10 мин 10 мин 30 мин	Упражнения выполняются со сменой мест Обратить внимание на жёсткое закрепление голеностопа
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на дыхание и внимание		

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 01.08.2020 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. Разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения	2 мин 3 мин 7 мин 13 мин	
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Ведение мяча средней частью подъёма. Остановка подошвой, ведение. 2. То же с обводкой трёх конусов 3. Удары средней частью подъёма 4. То же внутренней частью подъёма 5. Двусторонняя игра 7х7 со взятием ворот	10 мин 10 мин 10 мин 20 мин	Выполняется в тройках с постоянной сменой мест. Выполняется с неподвижным мячом в специально размеченном прямоугольнике.
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Медленный бег. Упражнения на внимание. Растяжка.		

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 02.08.2020 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. 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. Удары средней частью подъёма 2. Удары внутренней частью подъёма 3. Обманные движения на ложную остановку мяча 4. Двусторонняя игра 5х5 (4 команды)	10 мин 10 мин 10 мин 30 мин	Выполняется в специально размеченных коридорах
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на внимание. Растяжка.		

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 06.08.2020 г.

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

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 08.08.2020г.

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-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 09.08.2020г.

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

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 13.08.2020 г.

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. 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 удары по мячу серединой подъёма 2. То же после ведения мяча по прямой 3. То же после ведения мяча и обводки стоек 4. Двусторонняя игра 5х5	10 мин 10 мин 10 мин 30 мин	Выполняется по неподвижному мячу в цель 2х1м Обратить внимание на чёткую постановку голеностопа
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Медленный бег. Упражнения на внимание.		

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 15.08.2020 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: 16.08.2020 г.

Задачи:

1. Отработка передач внутренней стороной стопы.
2. Развитие ловкости.

Инвентарь: мячи, конусы, манишки

Тренер: Сапетченко А. В.

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: 20.08.2020г.

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.		

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 22.08.2020 г.

Задачи:

1. Отработка обманных движений.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: мячи, конусы, манишки.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>Подготовительная часть</u>	25 мин.	
Построение. Объяснение задач.	2 мин	Следить за дыханием
Медленный бег.	3 мин	
Комплекс ОРУ в парах.	7 мин	
Беговые упражнения.	13 мин	
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
- отработка обманных движений на удар	5 мин	Выполняется с неподвижным мячом
- то же, но во время ведения мяча	10 мин	
- отбор мяча выбиванием	5 мин	Проигравшая команда меняется
- отбор мяча при контакте плечо в плечо	5 мин	
- двусторонняя игра 5х5	35 мин	
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Медленный бег. Растяжка.		

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 23.08.2020г.

Задачи:

1.Отработка передач внутренней стороной стопы.

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 осанкой
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
- передачи мяча внутренней стороной стопы в парах - то же с движением вперед, назад, чередуя короткую передачу со средней - то же с приёмом мяча одной ногой и передачей другой - двусторонняя игра 5х5 со сменой команд после поражения	10 мин 10 мин 10 мин 30 мин	При передаче не опускать стопу
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Медленный бег. Растяжка.		

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 27.08.2020 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. Медленный бег в чередовании с ходьбой ОРУ Беговые упражнения	2 мин 3 мин 7 мин 13 мин	Следить за дыханием и осанкой
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Перестроение в тройки. Ведение мяча по прямой средней частью подъёма 2. Ведение мяча с имитацией остановки мяча. Ведение мяча с обводкой стоек 3. Удары по воротам серединой подъёма 4. Двусторонняя игра 5х5. После двух пропущенных мячей смена команд.	10 мин 10 мин 10 мин 30 мин	Упражнения выполняются со сменой мест Обратить внимание на жёсткое закрепление голеностопа
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на дыхание и внимание		

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 29.08.2020 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. Разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения	2 мин 3 мин 7 мин 13 мин	
<u>Основная часть</u>	60 мин.	
1. Ведение мяча средней частью подъёма. Остановка подошвой, ведение. 2. То же с обводкой трёх конусов 3. Удары средней частью подъёма 4. То же внутренней частью подъёма 5. Двусторонняя игра 7х7 со взятием ворот	10 мин 10 мин 10 мин 20 мин	Выполняется в тройках с постоянной сменой мест. Выполняется с неподвижным мячом в специально размеченном прямоугольнике.
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Медленный бег. Упражнения на внимание. Растяжка.		

Индивидуальный план работы

Группа Б-1Ф-10

Тренер-преподаватель: Сапетченко А.В.

Дата проведения: 30.08.2020 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. 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. Удары средней частью подъёма 2. Удары внутренней частью подъёма 3. Обманные движения на ложную остановку мяча 4. Двусторонняя игра 5х5 (4 команды)	10 мин 10 мин 10 мин 30 мин	Выполняется в специально размеченных коридорах
<u>Заключительная часть</u>	5 мин.	
Упражнения на внимание. Растяжка.		