План занятий

Дата: 07.04.2020

Задание:

1. Разминка: 3-х минутный бег на месте, общеразвивающие упражнения без предметов (наклоны головой, рывки руками, наклоны туловища и др. 7упр. 10-12 повторений).
2. Беговые упражнения: каждое упражнение выполнять по (5-7 м) по 2 раза- выпады, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег приставным шагами правым боком и левым, скрестный бег правым и левым боком (14 упражнений).
3. Совершенствование индивидуального мастерства: ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма (отрезок 5-7 метров, 10 повторений), игра головой, обманные движения с обводкой (отрезок 5-7 метров 10 повторений).

Дата: 09.04.2020 г.

Задание:

1. Разминка: Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

2. Развитие общей и специальной выносливости: удержание планки на локтях (3 подхода по 1 минуте), попеременные выпады с отягощением (гантели, гиря, бутылка с водой и др. 3-4 подхода по 15 повторений), запрыгивание на гимнастическую лавку (3 подхода по 10 повторений).

3. Совершенствование игровых тактических действий в стандартных положениях: удары по мячу с места на точность, передачи мяча на точность ( кол-во раз), вбрасывание мяча из-за головы.

Дата: 12.04.2020 г.

Задание:

1.Разминка: 3-х минутный бег на месте, общеразвивающие упражнения без предметов (наклоны головой, рывки руками, наклоны туловища и др. 7 упр. 10-12 повторений).

2.Беговые упражнения: каждое упражнение выполнять по (5-7 м) по 2 раза- выпады, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег приставным шагами правым боком и левым, скрестный бег правым и левым боком (14 упражнений).

3.Совершенствование индивидуального мастерства (удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): остановки мяча (под подошву, внутренней стороной стопы), прием мяча головой и на грудь, ведение, обманные движения с обводкой.