План занятий с 13 по 19 апреля 2020 г.

Дата: 14.04.2020

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: 16.04.2020

Задание:

1.Разминка: Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

2. Совершенствование индивидуального мастерства (удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): остановки мяча (под подошву, внутренней стороной стопы), удар по мячу пяткой и прием мяча под подошву, смотреть через левое плечо ( 3-4 подхода по 10 раз). 3. Технико-тактическое занятие: Теоретическая подводка игроков к предстоящей игре и изучение научной литературы. Имитация тактических действий, проверка результатов.

Дата: 19.04.2020

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. Упражнения на растяжку: выпады, приседы и др.

3. Совершенствование технического мастерства: передачи правой и левой ногой, внутренней и внешней частью стопы с отскоком от стены (30 передач), удары в установленную цель после рывка с мячом и без него (15 повторений), удары головой с места в прыжке( 10 повторений). 4. Технико-тактическая подготовка: игра в стенку- обыгрываем установленный предмет за счет отскока от стены «ответной передачи» (20).