

План

учебно-тренировочного цикла на время дистанционного обучения

тренер-преподаватель: **Лазаренко А.С**

Цель: Сохранение и поддержание физических кондиций занимающихся, а также развитие технико-тактических умений и навыков.

Задачи:

Образовательные: Обучение техники ведения мяча, ударов по мячу

Оздоровительные: Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы и выносливости

Воспитательные: Воспитание чувства ответственности, самостоятельности и саморазвития

Место проведения: домашние условия

Инвентарь: мяч

№ УТЗ	Содержание УТЗ
1	- Обучение техники ударов по мячу разными способами - развитие ловкости
2	- Обучение техники ведения мяча разными способами - развитие силы
3	- Упражнения на развитие ловкости и гибкости
4	- Обучение техники ударов по мячу разными способами - развитие выносливости
5	- Обучение техники ведения мяча разными способами - развитие силы
6	- Упражнения на развитие быстроты и гибкости

План-конспект №1

УТЗ (дистанционное обучение)

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть			
1.	Комплекс ОРУ №1 (приложение1)	3'	Следить за осанкой. Контролировать амплитуду движений.
2.	Беговые и прыжковые упражнения на месте	3'	Корректировать частоту и мощность
Основная часть			
1.	Удары по мячу с отскоком от пола(правой и левой ногой по очереди) - подъемом - внутренней стороной стопы - внешней стороной стопы	50 раз 25 раз 25 раз	- Упражнения на удары по мячу выполняются в домашних условиях (в квартире или во дворе) - Расстояние для выполнения упражнения 5-10 м - Соблюдать технику ударов по мячу на каждый отскок - Следить за правильностью работы стопы
2.	Удары по мячу не роняя его (правой и левой ногой по очереди) - подъемом - бедром	15 раз 15 раз	- Контролировать темп и частоту выполнения - Проводить коррекцию не реже 1 раза на одно упражнение
3.	Прыжки через скакалку	25 раз	Выполнять в умеренном темпе
Заключительная часть			
1.	Ходьба с восстановлением дыхания	2'	На месте и по кругу (в зависимости от домашних условий)

План-конспект №2

УТЗ (дистанционное обучение)

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть			
1.	Комплекс ОРУ №2 (приложение1)	3'	Следить за осанкой. Контролировать амплитуду движений.
2.	Беговые и прыжковые упражнения на месте	3'	Корректировать частоту и мощность
Основная часть			
1.	Ведение мяча (правой и левой ногой по очереди): - подъемом - внутренней стороной стопы - внешней стороной стопы - в связке внутренняя-внешняя - двумя ногами внутренней стороной стопы	5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз	- Упражнения на ведение мяча выполняются в домашних условиях (в квартире или во дворе) - Расстояние для выполнения упражнения 5-10 м - Соблюдать технику ведения мяча на каждый шаг - Следить за правильностью работы стопы - Контролировать темп и частоту выполнения - Проводить коррекцию не реже 1 раза на одно упражнение
2.	Отжимания о пола	25 раз	
3.	Поднимание туловища (пресс)	25раз	- Следить за осанкой и амплитудой
Заключительная часть			
1.	Бег легкой трусцой	2'	На месте и по кругу (в зависимости от домашних условий)

План-конспект №3

УТЗ (дистанционное обучение)

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть			
1.	Комплекс ОРУ №1 (приложение1) Беговые и прыжковые упражнения на месте	3'	Следить за осанкой. Контролировать амплитуду движений. Корректировать частоту и мощность
2.		3'	
Основная часть			
1.	Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации: - равновесие - баланс - ориентация в пространстве - реакция	3'	- Упражнения на развитие ловкости и гибкости выполняются в домашних условиях (в квартире или во дворе) - Расстояние для выполнения упражнения 5-10 м - Следить за осанкой техникой - Контролировать темп и частоту выполнения - Проводить коррекцию не реже 1 раза на одно упражнение
		3'	
		3'	
		3'	
2.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	8'	- Контролировать амплитуду движений
Заключительная часть			
1.	Ходьба с восстановлением дыхания	2'	На месте и по кругу (в зависимости от домашних условий)

План-конспект №4

УТЗ (дистанционное обучение)

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть			
1.	Комплекс ОРУ №2 (приложение1) Беговые и прыжковые упражнения на месте	3'	Следить за осанкой. Контролировать амплитуду движений. Корректировать частоту и мощность
2.		3'	
Основная часть			
1.	Удары по мячу низом по полу(правой и левой ногой по очереди) - подъемом - внутренней стороной стопы - внешней стороной стопы	25 раз	- Упражнения на удары по мячу выполняются в домашних условиях (в квартире или во дворе) - Расстояние для выполнения упражнения 5-10 м - Соблюдать технику ударов по мячу - Следить за правильностью работы стопы - Контролировать темп и частоту выполнения - Проводить коррекцию не реже 1 раза на одно упражнение
		25 раз	
		25 раз	
2.	Удары по мячу не ранняя - подъемом (двумя ногами) - бедром (двумя ногами)	15 раз	- количество повторений указано на каждую ногу
		15 раз	
3.	Планка	1'	Следить за осанкой
Заключительная часть			
1.	Ходьба с восстановлением дыхания	2'	На месте и по кругу (в зависимости от домашних условий)

План-конспект №5

УТЗ (дистанционное обучение)

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть			
1.	Комплекс ОРУ №1 (приложение1)	3'	Следить за осанкой.
2.	Беговые и прыжковые упражнения на месте	3'	Контролировать амплитуду движений. Корректировать частоту и мощность
Основная часть			
1.	Ведение мяча (правой и левой ногой по очереди): - подъемом - подошвой (лицом вперед) - подошвой (спиной вперед) - перекатом левым боком (правой ногой) - перекатом правым боком (левой ногой)	5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз	- Упражнения на ведение мяча выполняются в домашних условиях (в квартире или во дворе) - Расстояние для выполнения упражнения 5-10 м - Соблюдать технику ведения мяча на каждый шаг - Следить за правильностью работы стопы - Контролировать темп и частоту выполнения - Проводить коррекцию не реже 1 раза на одно упражнение
2.	Отжимания о пола	25 раз	
3.	Поднимание туловища (пресс)	25раз	- Следить за осанкой и амплитудой
Заключительная часть			
1.	Бег легкой трусцой	2'	На месте и по кругу (в зависимости от домашних условий)

План-конспект №6

УТЗ (дистанционное обучение)

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть			
1.	Комплекс ОРУ №2 (приложение1)	3'	Следить за осанкой.
2.	Беговые и прыжковые упражнения на месте	3'	Контролировать амплитуду движений. Корректировать частоту и мощность
Основная часть			
1.	Упражнения на развитие быстроты: <i>Старты из различных положений</i> - сед лицом к финишу - сед спиной к финишу - упор лежа - лежа на спине	2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	- Упражнения на развитие ловкости и гибкости выполняются в домашних условиях (в квартире или во дворе) - Расстояние для выполнения упражнения 5-10 м - Следить за осанкой и техникой - Контролировать темп и частоту выполнения - ПОСЛЕ КАЖДОГО СТАРТА ДЕЛАТЬ ПАУЗУ НА ЖОНГЛИРОВАНИЕ И ВЕДЕНИЕ
2.	<i>Челночный бег 3*10 или 3*5</i> Комплекс упражнений на развитие гибкости	2 раза 8'	- Контролировать темп и частоту выполнения - Контролировать амплитуду движений
Заключительная часть			
1.	Ходьба с восстановлением дыхания	2'	На месте и по кругу (в зависимости от домашних условий)

Комплекс общеразвивающих упражнений № 1

№ п/п	Содержание	Дозировка	ОМУ
1.	И.П.-ст. ноги врозь, руки на пояс 1- наклон головы вперед 2- наклон назад 3 - счет раз 4 - И.П.	4-6 раз	Выполнять плавно Дыхание ровное
2.	И.П. – ст. ноги врозь, правая рука вверх 1 – рывок руками назад 2 – смена положения рук 3-4 – то же	4-6 раз	Руки прямые Рывок резче Смотреть вперед
3	И.П.- О.С. 1 - наклон вправо, руки скользят вдоль туловища. 2 – И.П. 3-4 – тоже в лево	4-6 раз	Наклон ниже Спина прямая
4	И.П.- широкая стойка, руки в стороны 1 - наклон вперед 2 – поворот туловища вправо 3 – тоже в лево 4 – И.П.	4-6 раз	Ноги не сгибать Спина прямая
5	И.П.- узкая стойка, руки в стороны 1 – мах левой полусогнутой вперед 2 – тоже назад 3 – тоже вперед 4 – И.П. 5-8- то же правой	3-4 раза	Мах выше Спина прямая
6	И.П.- О.С. 1 – выпад вперед правой 2 – И.П. 3 – выпад вперед левой 4 – И.П.	3-4	Амплитуда максимальная Спина прямая
7	И.П.- О.С. 1 – выпад в сторону правой 2 – И.П. 3 – выпад в сторону левой 4 – И.П.	3-4	Амплитуда максимальная Спина прямая

Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

С МЯЧОМ

№ п/п	Содержание	Дозировка	ОМУ
1.	И.П.-ст. ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх 2 – мяч за голову 3 - счет раз 4 – мяч за голову	8 раз	Выполнять плавно Дыхание ровное Спина прямая
2.	И.П. – ст. ноги врозь, мяч перед грудью 1 – наклон вперед, положить мяч на пол 2 – выпрямиться, руки в стороны 3 – наклон вперед, взять мяч 4- И.П.	8 раз	Выполнять плавно Дыхание ровное Спина прямая
3	И.П.- руки вперед, мяч в руках 1 – поворот туловища в право 2 – И.П. 3-4 – тоже в лево	8 раз	Выполнять плавно Дыхание ровное Руки прямые
4	И.П.- О.С. мяч на полу 1-3 - наклон вперед, катание мяча вокруг правой 4 – И.П. 5-7 – тоже вокруг левой 8 – И.П.	6 раз	Ноги прямые Дыхание ровное
5	И.П.- лежа на спине, мяч сверху 1 – достать мяч правой ногой 2 – И.П. 3 – тоже левой 4 – И.П.	6 раз	Ноги прямые Дыхание ровное
6	И.П.- сидя, ноги согнуты, удерживая мяч коленями 1 – перекат на спину 2 – И.П.	8 раз	Выполнять плавно Дыхание ровное
7	И.П.- руки на пояс, удерживая мяч коленями 1 – прыжок на 180* в право 2 – прыжок на 180* в лево	3-4 раза	Ноги пружинят Дыхание ровное