**План проведения занятий группы НП-2 по программе «футбол»**

**с 13.04.20 – 30.04.20г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата****проведения занятий** | **Длительность занятий** | **Содержание занятий** |
| 1. | 13.04.20 | 30 мин | 1.Гигиенические знания. Режим и питание. |
| 2. | 15.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Отжимания (общее количество 60 раз). 2. Планка, упор лёжа (3 по 15 сек.). 3. Выпады из положения правая нога впереди, левая сзади в положение О.С. 20 раз на каждую ногу. 4. Имитация ударов по мячу: 30 ударов каждой ногой. 5. Приседания на одной ноге (по 15 на каждую ногу).
3. Ведение мяча разными способами со сменой направления (слалом, змейка), левая, правая нога. Жонглирование мяча.5-7мин.
 |
| 3. | 17.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Кувырок вперёд 10 раз 2. Из О.С. 3 кувырка вперёд, 3 назад (5 повторов). 3. Кувырок в группировку (5-6 раз) 4. Сочетание кувырка принятием о.с. (10 раз) 5. Махи круговые прямой ногой (ноги чередовать) каждой ногой по 10 раз. 6. Чередование кувырков с прыжками вверх (15 раз). 7. Чередование кувырков с шагами через тарелки.
3. Ведение мяча со сменой направления. 5-7 мин. Остановка мяча серединой подъема.5-7мин.
 |
| 4. | 18.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Из положения стоя наклоны туловища назад с касанием пальцами левой руки правой пятки и наоборот. По 6 наклонов к каждой пятке. 2. Лежа на сине, руки вдоль туловища, одновременный подъем обеих ног с заведением их за голову и касанием пальцами пола. (Родитель контролирует правильность и безопасность выполнения упражнения, шейные позвонки, без резких движений). Повторить 8 раз. 3. Перекат мяча руками между ног «восьмеркой» в положении стоя, ноги максимально широко, правой и левой рукой. 2 серии по 1 мин. Пауза 1 мин.
3. Ведение мяча сер. поъема, внутр. стор. стопы попасть в стенку, разворот, ведение в обратную сторону.Расстояние 10-15м. 8-10раз. Жонглирование мяча головой. Остановка мяча бедром. 5мин.
 |
| 5. | 20.04.20 | 30 мин | Правила игры в футбол . |
| 6. | 22.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Рывки из различных положений. Расстояние 10-15м.10 раз.
3. Перекаты мяча с пятки на носок, правая, левая нога. 3 серии по 1мин. 2. Перекаты мяча подошвой с перемещением влево, вправо. 3 серии по 1 мин. 3. Перекаты мяча с ноги на ногу внутренней стороной стопы, корпус вперед. 3 серии по 1 мин. 4. Напрыгивание на неподвижно лежащий мяч левой и правой ногой. 2 серии по 30 сек. 5. Вращение мяча на месте внутренней и внешней стороной стопы правой и левой ногой. 15 сек внешней, 15 сек внутренней. 3 серии. Пауза между сериями 1 мин. 6. Жонглирование мяча, левой, правой ногой, бедром,

внутренней стороной стопы. в день. 7. Ведение мяча разными способами со сменой направления (слалом, змейка), левая, правая нога. |
| 7. | 24.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Ноги врозь: пружинящие движения вниз с касанием руками пола (20-25 раз) 2. Махи прямыми ногами вверх по очереди (20-25 раз). 3. Ноги врозь: наклоны вперёд, пружинящие движения вниз с чередованием левой и правой рукой (20-25 раз). 4. Выход из положения лёжа в мостик (20 раз).
3. Ведение мяча, обманные движения.5-7мин.
 |
| 8. | 25.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Планка на прямых руках (3х30сек) пауза между подходами 20сек. 2. Планка на прямой руке (левый правый бок). 3х20сек. На каждый бок. 3. Мостик 3х15 секунд. Пауза между подходами 15 секунд. 4. Развитие гибкости (наклоны к правой, к левой и к обеим ногам).
3. Ведение мяча различными способами правой и левой ногой. Жонглирование мяча в движении. 5-7 мин.
 |
| 9. | 27.04.20 | 30 мин | История развития футбола. |
| 10. | 28.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Планка горизонтальная - 3серии по 30сек. Планка на левом боку - 3серии по 30 сек. Планка на правом боку - 3серии по 30 сек. Упражнение стульчик – 3 серии по 20 сек. Пловец на старте, стойка в наклоне вперед- 3 серии по 20 сек.
3. Отжимания – 3 серии по 20 раз. Лодочка – 3 серии по 15 раз. Пресс упражнение складка – 3 серии по 15 раз. Скакалка -3 серии по 20 раз.
4. Остановка мяча: бедром, лбом, грудью опускающихся мячей.7-10 мин.
 |

**План проведения занятий группы НП-3по программе «футбол»**

 **с 13.04.20 – 30.04.20г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения занятий** | **Длительность занятий** | **Содержание занятий** |
| 1. | 13.04.20 | 30 мин | 1.Гигиенические знания. Режим и питание. |
| 2. | 14.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Отжимания (общее количество 60 раз). 2. Планка, упор лёжа (3 по 15 сек.). 3. Выпады из положения правая нога впереди, левая сзади в положение О.С. 20 раз на каждую ногу. 4. Имитация ударов по мячу: 30 ударов каждой ногой. 5. Приседания на одной ноге (по 15 на каждую ногу).
3. Ведение мяча разными способами со сменой направления (слалом,

змейка), левая, правая нога. Жонглирование мяча.5-7мин. |
| 3. | 16.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Кувырок вперёд 10 раз 2. Из О.С. 3 кувырка вперёд, 3 назад (5 повторов). 3. Кувырок в группировку (5-6 раз) 4. Сочетание кувырка принятием о.с. (10 раз) 5. Махи круговые прямой ногой (ноги чередовать) каждой ногой по 10 раз. 6. Чередование кувырков с прыжками вверх (15 раз). 7. Чередование кувырков с шагами через тарелки.
3. Ведение мяча со сменой направления. 5-7 мин. Остановка мяча

серединой подъема.5-7мин. |
| 4. | 18.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Из положения стоя наклоны туловища назад с касанием пальцами левой руки правой пятки и наоборот. По 6 наклонов к каждой пятке. 2. Лежа на сине, руки вдоль туловища, одновременный подъем обеих ног с заведением их за голову и касанием пальцами пола. (Родитель контролирует правильность и безопасность выполнения упражнения, шейные позвонки, без резких движений). Повторить 8 раз. 3. Перекат мяча руками между ног «восьмеркой» в положении стоя, ноги максимально широко, правой и левой рукой. 2 серии по 1 мин. Пауза 1 мин.

3.Ведение мяча сер. поъема, внутр. стор. стопы попасть в стенку, разворот, ведение в обратную сторону.Расстояние 10-15м. 8-10раз. Жонглирование мяча головой. 4.Остановка мяча бедром. 5мин. |
| 5. | 20.04.20 | 30 мин | Правила игры в футбол . |
| 6. | 21.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Рывки из различных положений. Расстояние 10-15м.10 раз.
3. Перекаты мяча с пятки на носок, правая, левая нога. 3 серии по 1мин. 2.

Перекаты мяча подошвой с перемещением влево, вправо. 3 серии по 1 мин.3. Перекаты мяча с ноги на ногу внутренней стороной стопы, корпус вперед. 3 серии по 1 мин. 4. Напрыгивание на неподвижно лежащий мяч левой и правой ногой. 2 серии по 30 сек. 5. Вращение мяча на месте внутренней и внешней стороной стопы правой и левой ногой. 15 сек внешней, 15 сек внутренней. 3 серии. Пауза между сериями 1 мин. 6. Жонглирование мяча, левой, правой ногой, бедром, внутренней стороной стопы. в день. 7. Ведение мяча разными способами со сменой направления(слалом, змейка), левая, правая нога. |
| 7. | 23.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Ноги врозь: пружинящие движения вниз с касанием руками пола (20-25 раз) 2. Махи прямыми ногами вверх по очереди (20-25 раз). 3. Ноги врозь: наклоны вперёд, пружинящие движения вниз с чередованием левой и правой рукой (20-25 раз). 4. Выход из положения лёжа в мостик (20 раз). 3.Ведение мяча, обманные движения.5-7мин.
 |
| 8. | 25.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Планка на прямых руках (3х30сек) пауза между подходами 20сек. 2. Планка на прямой руке (левый правый бок). 3х20сек. На каждый бок. 3. Мостик 3х15 секунд. Пауза между подходами 15 секунд. 4. Развитие гибкости (наклоны к правой, к левой и к обеим ногам).
3. Ведение мяча различными способами правой и левой ногой. Жонглирование мяча в движении. 5-7 мин.
 |
| 9. | 27.04.20 | 30 мин | История развития футбола. |
| 10. | 28.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Планка горизонтальная - 3серии по 30сек. Планка на левом боку - 3серии по 30 сек. Планка на правом боку - 3серии по 30 сек. Упражнение стульчик

– 3 серии по 20 сек. Пловец на старте, стойка в наклоне вперед- 3 серии по |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 20 сек.3.Отжимания – 3 серии по 20 раз. Лодочка – 3 серии по 15 раз. Пресс упражнение складка – 3 серии по 15 раз. Скакалка -3 серии по 20 раз. 4.Остановка мяча: бедром, лбом, грудью опускающихся мячей.7-10 мин. |
| 11. | 30.04.20 | 30 мин | 1. ОРУ.
2. Из положения стоя наклоны туловища назад с касанием пальцами левой руки правой пятки и наоборот. По 6 наклонов к каждой пятке. 2. Лежа на сине, руки вдоль туловища, одновременный подъем обеих ног с заведением их за голову и касанием пальцами пола. (Родитель контролирует правильность и безопасность выполнения упражнения, шейные позвонки, без резких движений). Повторить 8 раз. 3. Перекат мяча руками между ног «восьмеркой» в положении стоя, ноги максимально широко, правой и левой рукой. 2 серии по 1 мин. Пауза 1 мин.
3. Ведение мяча разными способами со сменой направления (слалом, змейка), левая, правая нога.10-12мин.Жонглирование мяча в движении. 5- 7мин.
 |