План проведения занятий группы ТГ-3 по программе «футбол»

с 13.04.20 по 29.04.20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата****проведения занятий** | **Длительность****занятий (мин)** | **Содержание занятий** |
| 1 | 13.04.20 | 30 | Правила гигиены. Режим и питание |
| 2 | 15.04.20 | 30 | 1. ОРУ.
2. Прыжки на скакалке (3 подхода по 50

повторений)1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, круговые движения руками вперед и назад (2 подхода по 10 повторений).
2. Исходное положение – стоя, круговые вращения туловищем по часовой и против часовой стрелки (по 10 повторений в каждую сторону).
3. Из положения стоя, руки перед собой, махи правой ногой к левой руке и наоборот (на каждую ногу по 10 повторений).
4. Исходное положение – стоя, узкая постановка ног, наклоны вперед к пальцам ног, не разгибая ноги (15 повторений, на 15 повторений замереть на 10 секунд).
5. Напрыгивания на неподвижный мяч попеременно правой и левой ногой (2 подхода по 30 секунд).

Отдых между упражнениями 1 минута |
| 3 | 17.04.20 | 30 | Просмотр матча Италия – Франция, 2006,финал |
| 4 | 20.04.20 | 30 | 1. ОРУ.
2. Быстрый бег на месте с высоким подниманием коленей (3 подхода по 15 секунд).
3. Приседания с выпрыгиванием (3 подхода по

10 повторений).1. Прыжки через мяч вперед и назад (3

подхода по 15 повторений).1. Бег «змейкой» между трех мячей (любых предметов) в одну сторону и обратно (2 подхода по 10 повторений).

Отдых между упражнениями 1 минута |
| 5 | 22.04.20 | 30 | 1. ОРУ.
2. Прыжки на скакалке (3 подхода по 50

повторений). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 1. Исходное положение – лёжа, ноги согнуты в

коленях, руки за головой в замке, упражнения на пресс (3 подхода по 25 повторений). Отдых между подходами 30 секунд1. Планка (3 подхода по 40 секунд). Отдых между подходами 30 секунд.
2. Перекатывание мяча с носка на пятку (2

подхода по 15 повторений на каждую ногу).1. Остановка мяча серединой подъема на каждую ногу (2 подхода по 10 повторений). Отдых между упражнениями 1 минута
 |
| 6 | 24.04.20 | 30 | 1. ОРУ.
2. Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, наклоны в правую и левую стороны (2 подхода по 10 повторений).
3. Прыжки «лягушкой» (2 подхода по 5

повторений).1. Разворот мяча подошвой на 180 градусов (2

подхода по 15 повторений).1. Перекаты мяча с ноги на ногу внутренней частью стопы (2 подхода по 1 минуте).
2. Жонглирование мяча (2 подхода по 3

минуты).Отдых между упражнениями 1 минута |
| 7 | 25.04.20 | 30 | Изучениефутболу | биографии | своего | кумира | по |
| 8 | 27.04.20 | 30 | 1. ОРУ.
2. Прыжки на скакалке (3 подхода по 50

повторений).1. Приседания (3 подхода по 15 повторений).
2. Исходное положение – лёжа, руки вдоль тела, ноги на весу под углом 30 градусов, попеременные скрещивания ногами (3 подхода по 20 секунд).
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.1. Жонглирование мяча бедром (2 подхода по

1,5 минуты).Отдых между упражнениями 1 минута |
| 9 | 29.04.20 | 30 | 1. ОРУ.
2. Упражнение «мельница». Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, в наклоне достать правой рукой до левой ноги и
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | наоборот. (2 подхода по 10 повторений).3. Отжимания от пола (2 подхода по 30повторений).1. Бег на месте с захлестом голени. (2 подхода по 30 секунд).
2. Жонглирование мяча головой (2 подхода по

1 минуте)5. Упражнения на пресс. Исходное положение– сидя, упор руками в пол за спиной, поднять, не сгибая, ноги на 10-15 см от пола и держать 40 секунд (2 подхода).Отдых между упражнениями 1 минута |

План проведения занятий группы СО-1 по программе «футбол»

с 13.04.20 по 29.04.20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Датапроведения занятий | Длительность занятий(мин) | Содержание занятий |
| 1 | 13.04.20 | 20 | 1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы вперед и назад (10 повторений).
2. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять перед собой, упражнение «руки- ножницы» (10 повторений).
3. ИП – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем по часовой стрелке и против (по 5 повторений в каждую сторону).
4. ИП – стоя, узкая постановка ног, руки на поясе, прыжки вверх (15 повторений)
5. Кувырки вперед на мягкой поверхности (5

повторений).Отдых между упражнениями 2 минуты. |
| 2 | 15.04.20 | 20 | 1. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения головой (8 повторений).
2. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки: 1 – вперед, 2 – вверх, 3 – вперед, 4 – вниз (4 повторения).
3. Бег на месте (20 секунд).
4. Прыжки с хлопками над головой (10

повторений).1. Перекаты мяча стопой (10 повторений). Отдых между упражнениями 2 минуты.
 |
| 3 | 17.04.20 | 20 | 1. Упражнение «мельница» (10 повторений)
2. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки: 1 – в стороны, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – вниз (4 повторения).
3. Бег «змейкой» между 3 мячами (любыми предметами) вперед и назад (3 повторения).
4. Прыжки через мяч вперед и назад (10

повторений).Отдых между упражнениями 2 минуты. |
| 4 | 20.04.20 | 20 | 1. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука над головой, другая на поясе, наклоны тела вправо и влево (10 повторений).
2. Упражнение на равновесие: руки на поясе,
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | стойка на одной ноге (15 секунд на каждуюногу)1. Прыжки на одной ноге (10 повторений на каждую ногу)
2. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (2 подхода по 10 повторений).
3. Перекатывание мяча с носка на пятку (2 подхода по 10 повторений на каждую ногу) Отдых между упражнениями 2 минуты.
 |
| 5 | 22.04.20 | 20 | 1. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, круговые

движения руками вперед и назад (10повторений в каждую сторону).1. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки за голову; 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 – исходное положение (8 повторений).
2. Бег на месте с высоким поднятием коленей (2

подхода по 15 секунд).1. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. (3 повторения).

Отдых между упражнениями 2 минуты. |
| 6 | 24.04.20 | 20 | 1. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки: 1 - за

голову, 2 – руки в стороны, 3 – исходное положение (6 повторений).1. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 – мяч на грудь, согнув локти; 2 – мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение (6 повторений).
2. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3–4 раза).
3. ИП – лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 – поднять левую ногу вперед- вверх, коснуться мячом левого носка; 2 – исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге (8 повторений).

Отдых между упражнениями 2 минуты. |
| 7 | 27.04.20 | 20 | 1. ИП - стоя, ноги на ширине плеч, руки заголову. 1 – поднимаясь на носки, руки вверх; 2– вернуться в исходное положение (6повторений). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 1. ИП – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки

в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 повторений).1. ИП – лежа на спине, руки прямые за головой.

1 – поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).4. Прыжки с поворотом на 180° (3 подхода по 6повторений).Отдых между упражнениями 2 минуты. |
| 8 | 29.04.20 | 20 | 1. ИП – стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 –

руки в стороны; 2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 – исходное положение (6 повторений).1. ИП - ноги на ширине плеч, руки за голову. 1

– руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую – вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.1. Приседания, колени развести в стороны, удерживая равновесие (5 повторений).
2. ИП – стоя на коленях, мяч на полу перед собой. 1–4 – прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 повторения в каждую сторону). Отдых между упражнениями 2 минуты.
 |