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 секунд   1. 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 | Изучение  футболу | 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 30  повторений).   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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  проведения 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 каждую  ногу)   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 (10  повторений 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 за  голову. 1 – поднимаясь на носки, руки вверх; 2  – вернуться в исходное положение (6  повторений). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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 6  повторений).  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. |