|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **Приложение №1** |
|  |  |
|  |  |

**План-конспект**

тренировочных занятий

Этап подготовки – ССМ-2

Вид спорта футбол

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | № занятия | Задачи | Содержание |
|  | По плану |  | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  [**https://docs.google.com/file/d/1izf0TLYmAKKt9uQiN\_6Fl..**](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fdocs.google.com%2Ffile%2Fd%2F1izf0TLYmAKKt9uQiN_6Flkv2ifP5FUnq%2Fedit%3Fusp%3Ddocslist_api%26filetype%3Dmsword&cc_key=) **Учебно-тренировочный план-конспект №2**  **Задачи:**  **1.** Развитие координации, быстроты  **2.** Развитие силы мышц брюшного пресса и мышц спины  **3.** Изучение теории  **Инвентарь:**мячи, фишки.     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | №**п\п** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **ОМУ** | | 1 | **ОРУ** | 20 минут |  | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки на пояс , наклоны головы вправо-влево-вперёд. | 30 сек | Спину держим прямо | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Одновременные круговые вращения руками вперед | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Одновременные круговые вращения руками назад | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Попеременные круговые вращения руками вперед | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Попеременные круговые вращения руками назад | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево | 30 сек | Руки держим на уровне плечь | | -И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  Три пружинящих наклона влево, затем три вправо | 10 раз | Наклоны выполнять строго в сторону с максимальной амп-литудой движения. | | - И.п.- стойка ноги врозь три пружинящих наклона вниз, руками коснуться пола. | 30 сек | При наклоне ноги не сгибать | | - И.п.- стойка ноги врозь выпады вперед поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием | 2 мин | Спину держать ровно | | - И.п.- Стоя на правой (левой) ноге и держа стопу левой (правой) ноги, согнутой в коленном суставе подтягивание пятки к ягодице | 1 мин | Колено согнутой ноги смотрит вниз | | -И.п.- Сидя на полу. Соединить стопы, развести колени, пятки придвинуть ближе к телу. Пружинящие движения коленей к полу. | 30 сек | Пятки придвинуть ближе к телу | | -И.п.ноги вместе, согнуты в коленных суставах, кисти рук расположены на коленях, круговые движения в коленных суставах сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. | 30 сек | Большая амплитуда движений | | -И.п.- Стоя ноги врозь. Согнуть правую ногу на носок, выполнять круговые движения внутрь, затем наружу, тоже- другой ногой | 2 мин | Большая амплитуда движений | | И.п. -Стоя ноги врозь. Подняться на носки, зафиксировать 3 секунды | 20 раз | Удерживаем равновесие | | И.п.- стоя на правой ноге, вторая согнута. Подняться на носок | 12 раз | Удерживаем равновесие | | И.п.- стоя на левой ноге, вторая согнута. Подняться на носок | 12 раз | Удерживаем равновесие | | **Беговые упражнения** |  |  | |  | - бег на месте с высоким подниманием бедра | 15 сек | Следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, сохранять амплитуду движения | |  | - бег на месте с захлестом голени | 15 сек | |  | - бег на месте высоким подниманием бедра только правой ноги | 15 сек | |  | - бег на месте с высоким подниманием бедра только левой ноги | 15 сек | |  | - бег на месте с захлестом голени только правой ноги | 15 сек | |  | - бег на месте с захлестом голени только правой ноги | 15 сек | |  | -бег на месте( работает только правая нога) высокое подниманием бедра и захлест голени по очереди | 15 сек | |  | - бег на месте( работает только левая нога) высокое подниманием бедра и захлест голени по очереди | 15 сек | |  | -приставные шаги в правую сторону (2 шага) вращение наружу согнутой правой ноги в тазобедренном суставе, приставные шаги в левую сторону (2шага) вращение наружу согнутой левой ноги в тазобедренном суставе | 15 сек | |  | -приставные шаги в правую сторону (2 шага) вращение внутрь согнутой правой ноги в тазобедренном суставе, приставные шаги в левую сторону (2шага) вращение внутрь согнутой левой ноги в тазобедренном суставе | 15 сек | |  | -бег на месте мах правой (левой) ногой вперед-вверх по очереди | 15 сек | |  | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | 90 минут |  | |  | И.п. справа от фишки 1, боковые переступания через фишку 3 раза, оббегание фишки 2, снова боковые переступания 3 раза, оббегание фишки 3 | 3х20 сек | Стараемся делать максимально быстро | |  | И.п. справа от фишки 1, боковые переступания через фишку 3 раза, прыжок на левую ногу к фишке 3, прыжок обратно к фишке 1, боковые переступания через фишку 3 раза, прыжок к фишке 2, прыжок обратно к фишке 1 | 3х20 сек | Стараемся делать максимально быстро | |  | И.п. у фишки 2, переложить мяч к фишке 1, оббежать фишку 2 (где лежал мяч), переложить мяч к фишке 3, оббежать фишку 1 | 3х20 сек | Стараемся делать максимально быстро | |  | И.п. стоя внутри кольца.Левая нога остается внутри кольца, правая нога делает движение наружу кольца- вперед, в сторону, назад | 3х20 сек | Стараемся делать максимально быстро | |  | И.п. стоя внутри кольца. Правая нога остается внутри кольца, левая нога делает движение наружу кольца- вперед, в сторону, назад | 3х20 сек | Стараемся делать максимально быстро | |  | И.п. Стоя внутри кольца, правая нога делает движение наружу вперед и встает обратно, после левая делает движение наружу в сторону и встает обратно. | 3х20 сек | Стараемся делать максимально быстро | |  | И.п. Стоя внутри кольца, левая нога делает движение наружу назад и встает обратно, после правая делает движение наружу в сторону и встает обратно. | 3х20 сек | Стараемся делать максимально быстро | |  | И.п. Стоя внутри кольца, правая нога делает движение наружу назад и встает обратно, после левая делает движение наружу в сторону и встает обратно. | 3х20 сек | Стараемся делать максимально быстро | |  | И.п. Стоя внутри кольца, левая нога делает движение наружу назад и встает обратно, после правая делает движение наружу в сторону и встает обратно. | 3х20 сек | Стараемся делать максимально быстро | |  | И.п. снаружи кольца, скрестное движение левой ногой за правую и нога заходит внутрь кольца -2 раза, затем перемещение через круг, заходя в него левой ногой, тоже в обратную сторону | 3х20 сек | Стараемся делать максимально быстро | |  | И.п. стоя внутри кольца, поднять правую ногу и касаться ей предметов , находящихся за кругом по очереди | 2х20 сек | Сохраняем равновесие | |  | И.п. стоя внутри кольца, поднять левую ногу и касаться ей предметов , находящихся за кругом по очереди | 2х20 сек | Сохраняем равновесие | |  | Питьевая пауза |  |  | |  | И.п. сидя на полу прямые ноги вместе справа от стула. Переносим прямые ноги через стул в левую сторону и обратно. | 30 сек | Ноги на пол не опускаем | |  | И.п. сидя на полу прямые ноги вместе справа от стула. Сгибаем ноги в коленях, проносим их перед стулом в левую сторону и обратно. | 30 сек | Ноги на пол не опускаем | |  | И.п. упор лежа, стопы на стуле. По очереди подтягиваем правое/левое колено к груди. | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа, стопы на стуле. Сгибаем руки, опускаемся на предплечья, поднимаемся обратно в упор лежа | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. сидя на стуле, руки за голову, локти в сторону, скручивание туловища, поднять правую ногу, левым локтем коснуться колена, и наоборот | 30 сек | Ноги не опускаем | |  | И.п. сидя на стуле, ногу согнуты, подтянуть колени к себе, руками коснуться под коленями | 30 сек | Ноги на пол не опускаем | |  | И.п. упор лежа, руки опираются на стул, отжимания от стула | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа, руки опираются на стул, бег с высоким подниманием бедра | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. сед сзади, руки опираются на стул, сгибание/разгибание рук (отжимания) | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа, стопы на стуле. По очереди подтягиваем правое/левое колено к груди. | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа, стопы на стуле, упражнение «планка» | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. упор на четвереньках, поднять прямую правую/левую ногу, пронести через стул на другую сторону | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа, стопы на стуле, упражнение «планка» | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. боковая планка правым боком, стопы на стуле, поднять левую прямую ногу вверх, и.п. | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. боковая планка левым боком, стопы на стуле, поднять правую прямую ногу вверх, и.п. | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях на стуле, сгибание/разгибание туловища (пресс) | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. боковая планка правым боком, ноги на стуле, руки на поясе, прогибание вниз, и.п. | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. боковая планка левым боком, ноги на стуле, руки на поясе, прогибание вниз, и.п. | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. боковая планка правым боком, рука в сторону, скручивание корпуса | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. боковая планка левым боком, рука в сторону, скручивание корпуса | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | И.п. сидя на полу прямые ноги вместе справа от стула. Сгибаем ноги в коленях, проносим их перед стулом в левую сторону и обратно. | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно, ноги на пол не опускаем | |  | И.п. сидя на полу прямые ноги вместе справа от стула. Переносим прямые ноги через стул в левую сторону и обратно. | 30 сек | Не прогибаемся, спину держим ровно | |  | Теоретическая часть  Изучение правил футбола | 30 мин | Разбор на видео материалах | | 3 | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 10 минут |  | |  | Стретчинг  И.п. лежа на спине, одна нога согнута в колене, взяться руками за заднюю поверхность бедра ближе к колену, тянуть ногу к груди, не отрывая при этом другую ногу от пола, затем меняем ноги. | 15 сек | Не отрываем прямую ногу от пола | |  | И.п. сидя на полу, левая нога согнута в колене и упирается ступней во внутреннюю поверхность правого бедра как можно ближе к тазу. Выполняем наклон вперед к выпрямленной ноге. | 15 сек | Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. | |  | И.п. сидя на полу, левая нога согнута в колене и заведена назад. Выполняем наклон вперед к выпрямленной ноге, затем разворачиваемся к согнутой ноге. | 15 сек | Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. | |  | И.п. сидя на полу, одна нога выпрямлена, другая согнута в колене, и ее стопа касается пола за прямой ногой, локоть одноименной с выпрямленной ногой руки прижат к наружной стороне согнутой ноги, другая рука упирается в пол. Надавить локтем на колено согнутой ноги и поворачиваем туловище в другую сторону. | 15 сек | Делаем медленно без рывков | |  | И.п. сидя на полу, ноги прямые, выполняем наклон вперед, руками касаемся стоп. | 15 сек | Важно держать спину ровной, ноги от пола не отрывать | |  | И.п. лежа на животе, обе ноги согнуты в коленях, вытягиваем руки вдоль тела и беремся за стопы. Давим на стопы руками и тянем вдоль спины. | 15 сек | Пятками касаемся ягодиц | |  | И.п. ноги широко, стопы ставятся на одной линии носками наружу. Присаживаемся, максимально разводя колени в стороны, до прямой и пружиним. Руками упираемся в колени. | 15 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. сидя на полу, ноги прямые в стороны, наклон вперед, наклон в сторону каждой ноги. | 15 сек | Колени не сгибаем | |  | И.п. лежа на спине, поднять ноги, завести за голову, каснуться пальцами ног пола | 15 сек | Делаем медленно, зафиксировать себя на 10 с |   Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану |  | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  [**https://docs.google.com/file/d/1jsH4p5XhtZHH-tqogOdO5..**](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fdocs.google.com%2Ffile%2Fd%2F1jsH4p5XhtZHH-tqogOdO5iq9_gh54dnW%2Fedit%3Fusp%3Ddocslist_api%26filetype%3Dmsword&cc_key=) **Учебно-тренировочный план-конспект №1.**  **Задачи:**  **1.** Развитие быстроты**.**  **2.** Совершенствование индивидуальных технических действий  **3.** Развитие силы мышц брюшного пресса и мышц спины  **Инвентарь:**мячи, фишки.     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | №**п\п** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **ОМУ** | | 1 | **ОРУ** | 20 минут |  | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки на пояс , наклоны головы вправо-влево-вперёд. | 30 сек | Спину держим прямо | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Одновременные круговые вращения руками вперед | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Одновременные круговые вращения руками назад | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Попеременные круговые вращения руками вперед | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Попеременные круговые вращения руками назад | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево | 30 сек | Руки держим на уровне плеч | | -И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  Три пружинящих наклона влево, затем три вправо | 10 раз | Наклоны выполнять строго в сторону с максимальной амплитудой движения. | | - И.п.- стойка ноги врозь три пружинящих наклона вниз, руками коснуться пола. | 30 сек | При наклоне ноги не сгибать | | - И.п.- стойка ноги врозь выпады вперед поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием | 2 мин | Спину держим прямо | | - И.п.- Стоя на правой (левой) ноге и держа стопу левой (правой) ноги, согнутой в коленном суставе подтягивание пятки к ягодице | 1 мин | Колено согнутой ноги смотрит вниз | | -И.п.- Сидя на полу. Соединить стопы, развести колени, пятки придвинуть ближе к телу. Пружинящие движения коленей к полу. | 30 сек | Пятки придвинуть ближе к телу | | -И.п.ноги вместе, согнуты в коленных суставах, кисти рук расположены на коленях, круговые движения в коленных суставах сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. | 30 сек | Большая амплитуда движений | | -И.п.- Стоя ноги врозь. Согнуть правую ногу на носок, выполнять круговые движения внутрь, затем наружу, тоже- другой ногой | 2 мин | Большая амплитуда движений | | **Беговые упражнения** |  |  | | - бег на месте с высоким подниманием бедра | 15 сек | Следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, сохранять амплитуду движения | | - бег на месте с захлестом голени | 15 сек | | - бег на месте высоким подниманием бедра только правой ноги | 15 сек | | - бег на месте с высоким подниманием бедра только левой ноги | 15 сек | | - бег на месте с захлестом голени только правой ноги | 15 сек | | - бег на месте с захлестом голени только правой ноги | 15 сек | | -бег на месте( работает только правая нога) высокое подниманием бедра и захлест голени по очереди | 15 сек | | - бег на месте( работает только левая нога) высокое подниманием бедра и захлест голени по очереди | 15 сек | | -приставные шаги в правую сторону (2 шага) вращение наружу согнутой правой ноги в тазобедренном суставе, приставные шаги в левую сторону (2шага) вращение наружу согнутой левой ноги в тазобедренном суставе | 15 сек | | -приставные шаги в правую сторону (2 шага) вращение внутрь согнутой правой ноги в тазобедренном суставе, приставные шаги в левую сторону (2шага) вращение внутрь согнутой левой ноги в тазобедренном суставе | 15 сек | | -бег на месте мах правой (левой) ногой вперед-вверх по очереди | 15 сек | | -бег на месте мах правой (левой) ногой назад -вверх по очереди | 15 сек | | -прыжком ноги в стороны-руки вверх, прыжком ноги вместе-руки вниз | 15 сек | | -Семенящий бег | 15 сек | | 2 | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | 90 минут |  | |  | И.п. справа от фишки 1, боковые переступания через фишку 3 раза, оббегание фишки 2, снова боковые переступания 3 раза, оббегание фишки 3 | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. справа от фишки 1, боковые переступания через фишку 3 раза, прыжок на левую ногу к фишке 3, прыжок обратно к фишке 1, боковые переступания через фишку 3 раза, прыжок к фишке 2, прыжок обратно к фишке 1 | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. у фишки 2, переложить мяч к фишке 1, оббежать фишку 2 (где лежал мяч), переложить мяч к фишке 3, оббежать фишку 1 | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. за фишкой 1, перекатывание мяча внутренней стороной стопы на месте, перекатывание мяча вокруг фишки различными частями стопы | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. за фишкой 1, перекатывание мяча вокруг фишки 1, ведение к фишке 2, перекатывание мяча вокруг фишки 2, ведение к фишке 1, перекатывание мяча вокруг фишки 1, повторить с фишкой 3 | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. за фишкой 1, ведение подъемом к фишке 2, перекатывание мяча вокруг фишки, откатить мяч подошвой назад к фишке 1 | 3х20 сек |  | |  | И.п. за фишкой 1, уход с разворотом (подошвой тянем мяч к себе, внутренней стороной направляем мяч с другой стороны фишки), работаем правой/левой ногой | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. за фишкой, уход с разворотом, ведение к фишке 2, уход с разворотом, ведение к фишке 1, уход с разворотом, повторить с фишкой 3 | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. за фишкой 1, ведение к фишке 2, резкий перекат назад подошвой и уход внешней частью стопы между фишками 1 и 3 в и.п., повторить с 3 фишкой | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. за фишкой 1, ведение к фишке 2, уход с разворотом, резкий перекат назад подошвой и уход внешней частью стопы между фишками 1 и 3 в и.п., повторить с фишкой 3 | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. за фишкой 1, подошвой мяч на себя, внутренней стороной завести мяч за опорную ногу, работать правой/левой ногой | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. за фишкой 1, ведение до фишки 2, завести мяч за стопу опорной ноги, резким перекатом подошвой назад уход к фишке 1, повторить с фишкой 3 | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. за фишкой 1, ведение к фишке 2, уход с разворотом, резкий перекат назад подошвой и уход внешней частью стопы между фишками 1 и 3, за фишкой 1 завести мяч за стопу опорной ноги, повторить с фишкой 3 | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | Питьевая пауза |  |  | |  | И.п. упор на четвереньках, колени пола не касаются, одновременно поднять правую руку и левую ногу, придти в и.п., наоборот | 40 сек | Спину держать прямо, не прогибаемся | |  | И.п. упор лежа на предплечьях (планка), поднять правую/левую руку, отвести в сторону, и.п. | 40 сек | Спину держать прямо, не прогибаемся | |  | И.п. упор сзади, колени согнуты, стопы на полу, таз пола не касается, поочередно выпрямляем праву/левую ногу | 40 сек | Ноги выпрямляем полностью | |  | И.п. упор лежа, согнуть правую ногу в колене, подтянуть к груди, выпрямить обратно, поднять вверх | 40 сек | Спину держать прямо, не прогибаемся | |  | И.п. упор лежа, согнуть левую ногу в колене, подтянуть к груди, выпрямить обратно, поднять вверх | 40 сек | Спину держать прямо, не прогибаемся | |  | И.п. упор лежа на предплечьях (планка), поворот туловища вбок вправо/влево до касания тазом пола | 40 сек | Спину держать прямо, не прогибаемся | |  | И.п. упор лежа, поочередное подтягивании колен к груди (скалолаз) | 40 сек | Спину держать прямо, не прогибаемся | |  | И.п. сед, стопы и руки пола не касаются, удерживать данное положение | 40 сек | Сохраняем равновесие | |  | И.п. правая боковая планка, левая рука в сторону, скручивание вниз | 40 сек | Сохраняем равновесие | |  | И.п. левая боковая планка, правая рука в сторону, скручивание вниз | 40 сек | Сохраняем равновесие | |  | И.п. лежа на спине, ногу согнуты в коленях, стопы пола не касаются, руками держимся под коленями, выполняем перекаты вперед/назад | 40 сек | Стопы пола не касаются | |  | И.п. упор лежа, подтянуть согнутую правую ногу к груди, отвести в сторону, принять и.п. | 40 сек | Спину держать прямо | |  | И.п. упор лежа, подтянуть согнутую левую ногу к груди, отвести в сторону, принять и.п. | 40 сек | Спину держать прямо | |  | И.п. упор лежа, ходьба приставными шагами вправо/влево | 40 сек | Спину держать прямо | |  | Теоретическая часть  Тактика игры в защите | 30 мин | Разбор на видео материалах | | 3 | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 10 минут |  | |  | Стретчинг  И.п. лежа на спине, одна нога согнута в колене, взяться руками за заднюю поверхность бедра ближе к колену, тянуть ногу к груди, не отрывая при этом другую ногу от пола, затем меняем ноги. |  | Не отрываем прямую ногу от пола | |  | И.п. сидя на полу, левая нога согнута в колене и упирается ступней во внутреннюю поверхность правого бедра как можно ближе к тазу. Выполняем наклон вперед к выпрямленной ноге. |  | Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. | |  | И.п. сидя на полу, левая нога согнута в колене и заведена назад. Выполняем наклон вперед к выпрямленной ноге, затем разворачиваемся к согнутой ноге. |  | Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. | |  | И.п. сидя на полу, одна нога выпрямлена, другая согнута в колене, и ее стопа касается пола за прямой ногой, локоть одноименной с выпрямленной ногой руки прижат к наружной стороне согнутой ноги, другая рука упирается в пол. Надавить локтем на колено согнутой ноги и поворачиваем туловище в другую сторону. |  | Делаем медленно без рывков | |  | И.п. сидя на полу, ноги прямые, выполняем наклон вперед, руками касаемся стоп. |  | Важно держать спину ровной, ноги от пола не отрывать | |  | И.п. лежа на животе, обе ноги согнуты в коленях, вытягиваем руки вдоль тела и беремся за стопы. Давим на стопы руками и тянем вдоль спины. |  | Пятками касаемся ягодиц | |  | И.п. ноги широко, стопы ставятся на одной линии носками наружу. Присаживаемся, максимально разводя колени в стороны, до прямой и пружиним. Руками упираемся в колени. |  | Спину держим ровно | |  | И.п. сидя на полу, ноги прямые в стороны, наклон вперед, наклон в сторону каждой ноги. |  | Колени не сгибаем | |  | И.п. лежа на спине, поднять ноги, завести за голову, каснуться пальцами ног пола |  | Делаем медленно, зафиксировать себя на 10 с |   Ведениедневника самоконтроля. |
|  | По плану |  | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  [**https://docs.google.com/file/d/1bS7bZnP0WqTyWeoPjJilw..**](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fdocs.google.com%2Ffile%2Fd%2F1bS7bZnP0WqTyWeoPjJilwHSIt7LxZw8u%2Fedit%3Fusp%3Ddocslist_api%26filetype%3Dmsword&cc_key=) **Учебно-тренировочный план-конспект №3**  **Задачи:**  **1.**Развитие координации, быстроты  **2**. Развитие силы мышц ног  **3.** Изучение теории  **Инвентарь:**мячи, фишки.     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | №**п\п** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **ОМУ** | | 1 | **ОРУ** | 20 мин |  | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки на пояс , наклоны головы вправо-влево-вперёд. | 30 сек | Спину держим прямо | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Одновременные круговые вращения руками вперед | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Одновременные круговые вращения руками назад | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Попеременные круговые вращения руками вперед | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Попеременные круговые вращения руками назад | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево | 30 сек | Руки держим на уровне плечь | | -И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  Три пружинящих наклона влево, затем три вправо | 10 раз | Наклоны выполнять строго в сторону с максимальной амп-литудой движения. | | - И.п.- стойка ноги врозь три пружинящих наклона вниз, руками коснуться пола. | 30 сек | При наклоне ноги не сгибать | | - И.п.- стойка ноги врозь выпады вперед поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием | 2 мин | Спину держать ровно | | - И.п.- Стоя на правой (левой) ноге и держа стопу левой (правой) ноги, согнутой в коленном суставе подтягивание пятки к ягодице | 1 мин | Колено согнутой ноги смотрит вниз | | -И.п.- Сидя на полу. Соединить стопы, развести колени, пятки придвинуть ближе к телу. Пружинящие движения коленей к полу. | 30 сек | Пятки придвинуть ближе к телу | | -И.п.ноги вместе, согнуты в коленных суставах, кисти рук расположены на коленях, круговые движения в коленных суставах сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. | 30 сек | Большая амплитуда движений | | -И.п.- Стоя ноги врозь. Согнуть правую ногу на носок, выполнять круговые движения внутрь, затем наружу, тоже- другой ногой | 2 мин | Большая амплитуда движений | | И.п. -Стоя ноги врозь. Подняться на носки, зафиксировать 3 секунды | 20 раз | Удерживаем равновесие | | И.п.- стоя на правой ноге, вторая согнута. Подняться на носок | 12 раз | Удерживаем равновесие | | И.п.- стоя на левой ноге, вторая согнута. Подняться на носок | 12 раз | Удерживаем равновесие | | **Прыжковые упражнения** |  |  | |  | -Подскоки на месте | 20 с | Следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, сохранять амплитуду движения | |  | **-**прыжком ноги в стороны-руки вверх, прыжком ноги вместе-руки вниз | 20 с | |  | **-**Прыжком смена положения ног (правая нога впереди, левая сзади) | 20 с | |  | -Прыжки на двух ногах вправо, влево | 20 с | |  | -Прыжки на двух ногах вперед, назад | 20 с | |  | -Прыжки на правой ноге вправо , влево | 20 с | |  | -Прыжки на правой ноге вперед, назад | 20 с | |  | -Прыжки на левой ноге вправо , влево | 20 с | |  | -Прыжки на левой ноге вперед, назад | 20 с | |  | -Три прыжка на двух ногах на четвертый прыжком поворот на 180 | 20 с | |  | -Три прыжка на двух ногах на четвертый прыжком поворот на 360 | 20 с | | 2 | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | 90 мин |  | |  | И.п. стоя перед линией, перешагиваем через линию правой, левой ногой по очереди | 15 сек | Стараемся делать максимально быстро | |  | И.п. стоя перед линией, перешагивание прямо правой ногой через линию | 15 сек | |  | И.п. стоя перед линией, перешагивание прямо левой ногой через линию | 15 сек | |  | И.п. стоя перед линией, перешагивание по диагонали правой ногой через линию | 15 сек | |  | И.п. стоя перед линией, перешагивание по диагонали левой ногой через линию | 15 сек | |  | И.п. стоя перед линией, перешагивание прямо правой ногой 3 раза, левой ногой 3 раза | 15 сек | |  | И.п. стоя перед линией, перешагивание по диагонали правой, левой ногой по очереди | 15 сек | |  | И.п. стоя правым боком к линии, перешагивание правой ногой через линию | 15 сек | |  | И.п. стоя левым боком к линии, перешагивание левой ногой через линию | 15 сек | |  | И.п. стоя правым боком к линии, перешагивание двумя ногами через линию и обратно | 15 сек | |  | И.п. стоя левым боком к линии, перешагивание двумя ногами через линию и обратно | 15 сек | |  | И.п. стоя правым боком к линии, перешагивание через линию, начиная с левой ноги и обратно | 15 сек | |  | И.п. стоя между двумя линиями, перешагивание двумя ногами через правую линию, и.п., через левую линию, и.п. | 15 сек | |  | И.п. стоя между двумя линиями, перешагивание одной ногой через правую линию, и.п., через левую линию, и.п. | 15 сек | |  | И.п. стоя между двумя линиями, прыжок на правую ногу через правую линию, и.п., прыжок на левую ногу через левую линию, и.п. | 15 сек | |  | И.п. стоя между двумя линиями, прыжок двумя ногами через правую линию, и.п., прыжок двумя ногами через левую линию, и.п. | 15 сек | |  | И.п. стоя между двумя линиями, прыжок правой ногой через все линии по очереди | 15 сек | |  | И.п. стоя между двумя линиями, прыжок левой ногой через все линии по очереди | 15 сек | |  | Линии образуют крест, и.п. в правой верхней части креста, прыжки на двух ногах влево, назад, вправо, вперед и обратно | 15 сек | |  | Линии образуют крест, и.п. в правой верхней части креста, прыжки через линии по диагонали на двух ногах | 15 сек | |  | Линии образуют крест, и.п. в правой верхней части креста, прыжки через линии по диагонали на одной ноге | 15 сек | |  | Линии образуют крест, и.п. в правой нижней части креста, перешагивание левой ногой через линию влево, по диагонали, вперед и обратно | 15 сек | |  | Линии образуют крест, и.п. в левой нижней части креста, перешагивание правой ногой через линию влево, по диагонали, вперед и обратно | 15 сек | |  | Линии образуют крест, и.п. в нижней части креста, линия между ног, прыжок вперед через линию на правую ногу, и.п., прыжок вперед через линию на левую ногу, и.п. | 15 сек | |  | Линии образуют крест, и.п. в нижней части креста, линия между ног, прыжок по диагонали через линию на правую ногу, и.п., прыжок по диагонали через линию на левую ногу, и.п. | 15 сек | |  | Линии образуют крест, и.п. в правой нижней части креста, перешагивание двумя ногами через линию вперед, влево, назад, вправо и обратно | 15 сек | |  | Питьевая пауза |  |  | |  | И.п. ноги шире плеч, руки за головой, локти в сторону, приседания | 40 сек | Сгибаем колени до угла 90 градусов, спину держим прямо | |  | И.п. ноги шире плеч, руки сцеплены за спиной, прыжком смена положения ног с отведением ноги назад в сторону | 40 сек | Сгибаем колени до угла 90 градусов | |  | И.п. стоя на правой ноге, прыжком вперед приземлится на левую ногу, прыжком назад приземлиться на правую ногу | 40 сек | Сохраняем равновесие | |  | И.п. стоя на левой ноге, прыжком вперед приземлится на правую ногу, прыжком назад приземлиться на левую ногу | 40 сек | Сохраняем равновесие | |  | И.п. стоя на правой ноге, прыжком в сторону приземлиться на левую ногу, правая нога заводится за левую ногу и в обратную сторону | 40 сек | Сохраняем равновесие | |  | И.п. полуприсед, ноги на ширине плеч, руки на пояс, выпад правой назад с опрой на нее | 40 сек | Спину держим прямо, все время находимся в положении полуприседа | |  | И.п. полуприсед, ноги на ширине плеч, руки на пояс, выпад левой назад с опорой на нее | 40 сек | Спину держим прямо, все время находимся в положении полуприседа | |  | И.п. стоя ноги вместе, правой ногой широкий шаг в сторону, правой рукой коснуться стопы левой ноги и обратно | 40 сек | Колени не сгибаем | |  | И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, локти в сторону, прыжки на двух ногах вверх | 40 сек | Колени сгибаем как можно меньше | |  | И.п. упор сзади, колени согнуты, стопы на полу, таз пола не касается, поочередно выпрямляем праву/левую ногу | 40 сек | Ноги выпрямляем полностью | |  | И.п. стоя на правой ноге, заводим левую ногу назад скрестно | 40 сек | Держим равновесие | |  | И.п. стоя на левой ноге, заводим левую ногу назад скрестно | 40 сек | Держим равновесие | |  | Теоретическая часть  Тактика игры в нападении | 30 мин | Разбор на видео материалах | | 3 | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 10 мин |  | |  | Стретчинг  И.п. лежа на спине, одна нога согнута в колене, взяться руками за заднюю поверхность бедра ближе к колену, тянуть ногу к груди, не отрывая при этом другую ногу от пола, затем меняем ноги. | 15 сек | Не отрываем прямую ногу от пола | |  | И.п. сидя на полу, левая нога согнута в колене и упирается ступней во внутреннюю поверхность правого бедра как можно ближе к тазу. Выполняем наклон вперед к выпрямленной ноге. | 15 сек | Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. | |  | И.п. сидя на полу, левая нога согнута в колене и заведена назад. Выполняем наклон вперед к выпрямленной ноге, затем разворачиваемся к согнутой ноге. | 15 сек | Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. | |  | И.п. сидя на полу, одна нога выпрямлена, другая согнута в колене, и ее стопа касается пола за прямой ногой, локоть одноименной с выпрямленной ногой руки прижат к наружной стороне согнутой ноги, другая рука упирается в пол. Надавить локтем на колено согнутой ноги и поворачиваем туловище в другую сторону. | 15 сек | Делаем медленно без рывков | |  | И.п. сидя на полу, ноги прямые, выполняем наклон вперед, руками касаемся стоп. | 15 сек | Важно держать спину ровной, ноги от пола не отрывать | |  | И.п. лежа на животе, обе ноги согнуты в коленях, вытягиваем руки вдоль тела и беремся за стопы. Давим на стопы руками и тянем вдоль спины. | 15 сек | Пятками касаемся ягодиц | |  | И.п. ноги широко, стопы ставятся на одной линии носками наружу. Присаживаемся, максимально разводя колени в стороны, до прямой и пружиним. Руками упираемся в колени. | 15 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. сидя на полу, ноги прямые в стороны, наклон вперед, наклон в сторону каждой ноги. | 15 сек | Колени не сгибаем | |  | И.п. лежа на спине, поднять ноги, завести за голову, каснуться пальцами ног пола | 15 сек | Делаем медленно, зафиксировать себя на 10 с |   Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану | Выходной | |
|  | По плану |  | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  [**https://docs.google.com/file/d/1t4pqPbltXWMLIAgNfaMHu..**](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fdocs.google.com%2Ffile%2Fd%2F1t4pqPbltXWMLIAgNfaMHuDFpvZFxOSrv%2Fedit%3Fusp%3Ddocslist_api%26filetype%3Dmsword&cc_key=) **Учебно-тренировочный план-конспект №4.**  **Задачи:**  **1.** Развитие быстроты**.**  **2.** Совершенствование индивидуальных технических действий  **3.** Развитие силы мышц рук  **Инвентарь:**мячи, фишки.     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | №**п\п** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **ОМУ** | | 1 | **ОРУ** | 20 минут |  | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки на пояс , наклоны головы вправо-влево-вперёд. | 30 сек | Спину держим прямо | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Одновременные круговые вращения руками вперед | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Одновременные круговые вращения руками назад | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Попеременные круговые вращения руками вперед | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Попеременные круговые вращения руками назад | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево | 30 сек | Руки держим на уровне плеч | | -И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  Три пружинящих наклона влево, затем три вправо | 10 раз | Наклоны выполнять строго в сторону с максимальной амплитудой движения. | | - И.п.- стойка ноги врозь три пружинящих наклона вниз, руками коснуться пола. | 30 сек | При наклоне ноги не сгибать | | - И.п.- стойка ноги врозь выпады вперед поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием | 2 мин | Спину держим прямо | | - И.п.- Стоя на правой (левой) ноге и держа стопу левой (правой) ноги, согнутой в коленном суставе подтягивание пятки к ягодице | 1 мин | Колено согнутой ноги смотрит вниз | | -И.п.- Сидя на полу. Соединить стопы, развести колени, пятки придвинуть ближе к телу. Пружинящие движения коленей к полу. | 30 сек | Пятки придвинуть ближе к телу | | -И.п.ноги вместе, согнуты в коленных суставах, кисти рук расположены на коленях, круговые движения в коленных суставах сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. | 30 сек | Большая амплитуда движений | | -И.п.- Стоя ноги врозь. Согнуть правую ногу на носок, выполнять круговые движения внутрь, затем наружу, тоже- другой ногой | 2 мин | Большая амплитуда движений | | **Беговые упражнения** |  |  | | - бег на месте с высоким подниманием бедра | 15 сек | Следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, сохранять амплитуду движения | | - бег на месте с захлестом голени | 15 сек | | - бег на месте высоким подниманием бедра только правой ноги | 15 сек | | - бег на месте с высоким подниманием бедра только левой ноги | 15 сек | | - бег на месте с захлестом голени только правой ноги | 15 сек | | - бег на месте с захлестом голени только правой ноги | 15 сек | | -бег на месте( работает только правая нога) высокое подниманием бедра и захлест голени по очереди | 15 сек | | - бег на месте( работает только левая нога) высокое подниманием бедра и захлест голени по очереди | 15 сек | | -приставные шаги в правую сторону (2 шага) вращение наружу согнутой правой ноги в тазобедренном суставе, приставные шаги в левую сторону (2шага) вращение наружу согнутой левой ноги в тазобедренном суставе | 15 сек | | -приставные шаги в правую сторону (2 шага) вращение внутрь согнутой правой ноги в тазобедренном суставе, приставные шаги в левую сторону (2шага) вращение внутрь согнутой левой ноги в тазобедренном суставе | 15 сек | | -бег на месте мах правой (левой) ногой вперед-вверх по очереди | 15 сек | | -бег на месте мах правой (левой) ногой назад -вверх по очереди | 15 сек | | -прыжком ноги в стороны-руки вверх, прыжком ноги вместе-руки вниз | 15 сек | | -Семенящий бег | 15 сек | | 2 | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | 90 минут |  | |  | И.п. между 4 фишками красного, белого, желтого, синего цвета, выполняем бег на месте с высоким подниманием бедра, по цветовому сигналу оббегаем фишку нужного цвета | 3х20 сек | Стараемся всегда держать в поле зрения источник светового сигнала, чтобы как можно быстрей реагировать на него | |  | И.п. между 4 фишками красного, белого, желтого, синего цвета, выполняем бег на месте с захлестом голени, по цветовому сигналу оббегаем фишку нужного цвета | 3х20 сек | Стараемся всегда держать в поле зрения источник светового сигнала, чтобы как можно быстрей реагировать на него | |  | И.п. между 4 фишками красного, белого, желтого, синего цвета, выполняем приставные шаги вправо/влево (3 шага), по цветовому сигналу оббегаем фишку нужного цвета | 3х20 сек | Стараемся всегда держать в поле зрения источник светового сигнала, чтобы как можно быстрей реагировать на него | |  | И.п. между 4 фишками красного, белого, желтого, синего цвета, выполняем бег на месте с высоким подниманием бедра, располагаясь правым боком к источнику цветового сигнала, по цветовому сигналу оббегаем фишку нужного цвета | 3х20 сек | Стараемся всегда держать в поле зрения источник светового сигнала, чтобы как можно быстрей реагировать на него | |  | И.п. между 4 фишками красного, белого, желтого, синего цвета, выполняем бег на месте с высоким подниманием бедра, располагаясь левым боком к источнику цветового сигнала, по цветовому сигналу оббегаем фишку нужного цвета | 3х20 сек | Стараемся всегда держать в поле зрения источник светового сигнала, чтобы как можно быстрей реагировать на него | |  | И.п. между 4 фишками красного, белого, желтого, синего цвета, выполняем бег на месте с захлестом голени, располагаясь правым боком к источнику цветового сигнала, по цветовому сигналу оббегаем фишку нужного цвета | 3х20 сек | Стараемся всегда держать в поле зрения источник светового сигнала, чтобы как можно быстрей реагировать на него | |  | И.п. между 4 фишками красного, белого, желтого, синего цвета, выполняем бег на месте с захлестом голени, располагаясь левым боком к источнику цветового сигнала, по цветовому сигналу оббегаем фишку нужного цвета | 3х20 сек | Стараемся всегда держать в поле зрения источник светового сигнала, чтобы как можно быстрей реагировать на него | |  | И.п. между 4 фишками красного, белого, желтого, синего цвета, выполняем приставные шаги вправо/влево (3 шага), располагаясь правым боком к источнику цветового сигнала, по цветовому сигналу оббегаем фишку нужного цвета | 3х20 сек | Стараемся всегда держать в поле зрения источник светового сигнала, чтобы как можно быстрей реагировать на него | |  | И.п. между 4 фишками красного, белого, желтого, синего цвета, выполняем приставные шаги вправо/влево (3 шага), располагаясь левым боком к источнику цветового сигнала, по цветовому сигналу оббегаем фишку нужного цвета | 3х20 сек | Стараемся всегда держать в поле зрения источник светового сигнала, чтобы как можно быстрей реагировать на него | |  | И.п. между 4 фишками красного, белого, желтого, синего цвета, теннисный мяч находится у одной из фишек, выполняем семенящий бег, по цветовому сигналу перекладываем мяч на нужный цвет фишки | 3х20 сек | Стараемся всегда держать в поле зрения источник светового сигнала, чтобы как можно быстрей реагировать на него | |  | И.п. между 4 фишками красного, белого, желтого, синего цвета, теннисный мяч находится у одной из фишек, выполняем семенящий бег, располагаясь правым/левым боком к источнику цветового сигнала, по цветовому сигналу перекладываем мяч на нужный цвет фишки | 3х20 сек | Стараемся всегда держать в поле зрения источник светового сигнала, чтобы как можно быстрей реагировать на него | |  | И.п. между 4 фишками красного, белого, желтого, синего цвета с футбольным мячом, выполняем различные движения с мячом (дриблинг), по цветовому сигналу обводим фишку нужного цвета | 3х20 сек | Стараемся всегда держать в поле зрения источник светового сигнала, чтобы как можно быстрей реагировать на него | |  | И.п. между 4 фишками красного, белого, желтого, синего цвета с футбольным мячом, располагаясь правым/левым боком к источнику цветового сигнала, выполняем различные движения с мячом (дриблинг), по цветовому сигналу обводим фишку нужного цвета | 3х20 сек | Стараемся всегда держать в поле зрения источник светового сигнала, чтобы как можно быстрей реагировать на него | |  | И.п. между 4 фишками красного, белого, желтого, синего цвета с футбольным мячом, запомните последовательность цветовых сигналов и обведите фишки в данной последовательности | 3х20 сек | Быть внимательным, правильно запомнить цвета, быстро выполнить упражнение | |  | И.п. за фишкой 1, перекатывание мяча внутренней стороной стопы на месте, перекатывание мяча вокруг фишки различными частями стопы, увидев цветовой сигнал, назвать вслух нужный цвет | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. за фишкой 1, перекатывание мяча вокруг фишки 1, увидев цветовой сигнал, ведение к фишке нужного цвета, перекатывание мяча вокруг этой фишки | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. за фишкой 1, подошвой мяч на себя, внутренней стороной завести мяч за опорную ногу, работать правой/левой ногой, увидев цветовой сигнал, назвать вслух нужный цвет | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. за фишкой, уход с разворотом, ведение к фишке 2, уход с разворотом, ведение к фишке 1, уход с разворотом, повторить с фишкой 3, увидев цветовой сигнал, назвать вслух нужный цвет | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. за фишкой 1, ведение к фишке 2, уход с разворотом, резкий перекат назад подошвой и уход внешней частью стопы между фишками 1 и 3 в и.п., повторить с фишкой 3, увидев цветовой сигнал, назвать вслух нужный цвет | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | И.п. за фишкой 1, ведение к фишке 2, уход с разворотом, резкий перекат назад подошвой и уход внешней частью стопы между фишками 1 и 3, за фишкой 1 завести мяч за стопу опорной ноги, повторить с фишкой 3, увидев цветовой сигнал, назвать вслух нужный цвет | 3х20 сек | Для конспекта.jpg | |  | Питьевая пауза |  |  | |  | И.п. упор лежа, опуститься на предплечья, подняться в и.п. | 1 мин | Спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа на предплечьях (планка) | 1 мин | Спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа, опуститься на предплечья, подняться в и.п. | 1 мин | Спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа на предплечьях (планка) | 1 мин | Спину держим ровно | |  | Теоретическая часть  Изучение правил футбола | 30 мин | Разбор на видео материалах | |  | | 3 | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 10 мин |  | |  | Стретчинг  И.п. лежа на спине, одна нога согнута в колене, взяться руками за заднюю поверхность бедра ближе к колену, тянуть ногу к груди, не отрывая при этом другую ногу от пола, затем меняем ноги. | 15 сек | Не отрываем прямую ногу от пола | |  | И.п. сидя на полу, левая нога согнута в колене и упирается ступней во внутреннюю поверхность правого бедра как можно ближе к тазу. Выполняем наклон вперед к выпрямленной ноге. | 15 сек | Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. | |  | И.п. сидя на полу, левая нога согнута в колене и заведена назад. Выполняем наклон вперед к выпрямленной ноге, затем разворачиваемся к согнутой ноге. | 15 сек | Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. | |  | И.п. сидя на полу, одна нога выпрямлена, другая согнута в колене, и ее стопа касается пола за прямой ногой, локоть одноименной с выпрямленной ногой руки прижат к наружной стороне согнутой ноги, другая рука упирается в пол. Надавить локтем на колено согнутой ноги и поворачиваем туловище в другую сторону. | 15 сек | Делаем медленно без рывков | |  | И.п. сидя на полу, ноги прямые, выполняем наклон вперед, руками касаемся стоп. | 15 сек | Важно держать спину ровной, ноги от пола не отрывать | |  | И.п. лежа на животе, обе ноги согнуты в коленях, вытягиваем руки вдоль тела и беремся за стопы. Давим на стопы руками и тянем вдоль спины. | 15 сек | Пятками касаемся ягодиц | |  | И.п. ноги широко, стопы ставятся на одной линии носками наружу. Присаживаемся, максимально разводя колени в стороны, до прямой и пружиним. Руками упираемся в колени. | 15 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. сидя на полу, ноги прямые в стороны, наклон вперед, наклон в сторону каждой ноги. | 15 сек | Колени не сгибаем | |  | И.п. лежа на спине, поднять ноги, завести за голову, каснуться пальцами ног пола | 15 сек | Делаем медленно, зафиксировать себя на 10 с |   Ведение дневника самоконтроля |
|  | По плану |  | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  [**https://docs.google.com/file/d/10O0x7OTFaKfHeFOVhdd4G..**](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fdocs.google.com%2Ffile%2Fd%2F10O0x7OTFaKfHeFOVhdd4GIdPxD5kPbk_%2Fedit%3Fusp%3Ddocslist_api%26filetype%3Dmsword&cc_key=) **Учебно-тренировочный план-конспект №5**  **Задачи:**  **1.** Развитие силы мышц рук  **2.** Укрепление мышц туловища  **3.** Развитие гибкости  **Инвентарь:**мяч.     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | №**п\п** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **ОМУ** | | 1 | **ОРУ** |  |  | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки на пояс , наклоны головы вправо-влево-вперёд. | 30 сек | Спину держим прямо | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Одновременные круговые вращения руками вперед | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Одновременные круговые вращения руками назад | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Попеременные круговые вращения руками вперед | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Попеременные круговые вращения руками назад | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево | 30 сек | Руки держим на уровне плеч | | -И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  Три пружинящих наклона влево, затем три вправо | 10 раз | Наклоны выполнять строго в сторону с максимальной амплитудой движения. | | - И.п.- стойка ноги врозь три пружинящих наклона вниз, руками коснуться пола. | 30 сек | При наклоне ноги не сгибать | | - И.п.- стойка ноги врозь выпады вперед поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием | 2 мин | Спину держим прямо | | - И.п.- Стоя на правой (левой) ноге и держа стопу левой (правой) ноги, согнутой в коленном суставе подтягивание пятки к ягодице | 1 мин | Колено согнутой ноги смотрит вниз | | -И.п.- Сидя на полу. Соединить стопы, развести колени, пятки придвинуть ближе к телу. Пружинящие движения коленей к полу. | 30 сек | Пятки придвинуть ближе к телу | | -И.п.ноги вместе, согнуты в коленных суставах, кисти рук расположены на коленях, круговые движения в коленных суставах сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. | 30 сек | Большая амплитуда движений | | -И.п.- Стоя ноги врозь. Согнуть правую ногу на носок, выполнять круговые движения внутрь, затем наружу, тоже- другой ногой | 2 мин | Большая амплитуда движений | | **Беговые упражнения** |  |  | | - бег на месте с высоким подниманием бедра | 15 сек | Следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, сохранять амплитуду движения | | - бег на месте с захлестом голени | 15 сек | | - бег на месте высоким подниманием бедра только правой ноги | 15 сек | | - бег на месте с высоким подниманием бедра только левой ноги | 15 сек | | - бег на месте с захлестом голени только правой ноги | 15 сек | | - бег на месте с захлестом голени только правой ноги | 15 сек | | -бег на месте( работает только правая нога) высокое подниманием бедра и захлест голени по очереди | 15 сек | | - бег на месте( работает только левая нога) высокое подниманием бедра и захлест голени по очереди | 15 сек | | -приставные шаги в правую сторону (2 шага) вращение наружу согнутой правой ноги в тазобедренном суставе, приставные шаги в левую сторону (2шага) вращение наружу согнутой левой ноги в тазобедренном суставе | 15 сек | | -приставные шаги в правую сторону (2 шага) вращение внутрь согнутой правой ноги в тазобедренном суставе, приставные шаги в левую сторону (2шага) вращение внутрь согнутой левой ноги в тазобедренном суставе | 15 сек | | -бег на месте мах правой (левой) ногой вперед-вверх по очереди | 15 сек | | -бег на месте мах правой (левой) ногой назад -вверх по очереди | 15 сек | | -прыжком ноги в стороны-руки вверх, прыжком ноги вместе-руки вниз | 15 сек | | -Семенящий бег | 15 сек | | 2 | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | 80 минут |  | |  | -И.п. стоя на правой ноге, левая согнута в колене вперед, мяч в руках, наклон вперед, вокруг опорного колена выполнить круг мячом | 2х10 раз | Сохраняем равновесие, ногу на пол не ставим | |  | -И.п. стоя на левой ноге мяч в руках, правая нога согнута в колене вперед, наклон вперед вокруг опорного колена выполнить круг мячом | 2х10 | Сохраняем равновесие, ногу на пол не ставим | |  | -И.п.стоя ноги врозь мяч в руках, выпад правой/левой ногой назад по очереди, выполнить круг мячом вокруг опорного колена | 3х10 | Колено опорной ноги сгибаем на 90 градусов, спину держим прямо | |  | -И.п.стойка ноги врозь мяч в руках,упор присев с опорой на мяч, прыжком упор лежа с опорой на мяч, упор присев, и.п. | 3х10 | В упоре лежа спину держим ровно | |  | -И.п.упор лежа мяч под грудью, правой рукой перекатить мяч вокруг левой руки, и.п., левой рукой перекатить мяч вокруг правой руки, и.п. | 3х10 | Спину держим ровно | |  | -И.п. лежа на спине ноги согнуты в коленях, стопы на мяче. Поднимаем таз, правую ногу вверх, и.п | 2х10 | Поднимаем таз выше | |  | -И.п. лежа на спине ноги согнуты в коленях, стопы на мяче. Поднимаем таз, левую ногу вверх, и.п | 2х10 | Поднимаем таз выше | |  | -И.п. боковая планка левый бок мяч зажат между стопами, скручивание корпуса внутрь | 10 раз | Не прогибаемся вниз | |  | -И.п. лежа на левом боку левая рука вытянута вверх с опорой на ладонь, правая согнута в локте на затылке. Подтягиваем колени и локоть правой руки друг к другу | 10 раз | Движение выполняется в сторону | |  | -И.п. боковая планка правый бок мяч зажат между стопами, скручивание корпуса внутрь | 10 раз | Не прогибаемся вниз | |  | -И.п. лежа на правом боку левая рука вытянута вверх с опорой на ладонь, правая согнута в локте на затылке. Подтягиваем колени и локоть правой руки друг к другу | 10 раз | Движение выполняется в сторону | |  | -И.п. упор лежа правая рука опирается на мяч, отжимаемся | 2х8 | Туловище держим ровно | |  | -И.п. упор лежа левая рука опирается на мяч, отжимаемся | 2х8 | Туловище держим ровно | |  | -И.п. стоя на правой ноге, зажимаем мяч голенью левой ноги, выполняем наклон вперед, касаемся руками пола как можно дальше от себя | 2х10 | Стараемся коснуться пола как можно дальше от себя | |  | -И.п. стоя на левой ноге, зажимаем мяч голенью правой ноги, выполняем наклон вперед, касаемся руками пола как можно дальше от себя | 2х10 | Стараемся коснуться пола как можно дальше от себя | |  | -И.п. упор стоя на коленях мяч в руках. Опускаем прямое туловище назад, и.п. | 2х10 | Не прогибаемся в поясничном отделе | |  | -И.п. упор стоя на коленях мяч в руках. Поднимаем согнутую правую ногу вперед, под коленном поднятой ноги проводим мяч | 2х8 | Сохраняем равновесие | |  | -И.п. упор стоя на коленях мяч в руках. Поднимаем согнутую левую ногу вперед, под коленном поднятой ноги проводим мяч | 2х8 | Сохраняем равновесие | |  | Питьевая пауза |  |  | |  | -И.п. упор лежа, отжимание, лечь на пол руки развести в стороны, и.п. | 30 сек | Туловище держим ровно | |  | -И.п. упор лежа таз выше плеч (домиком).Отжимания | 30 сек | Сохраняем равновесие | |  | -И.п. упор стоя на коленях руки в стороны, круговые движения прямыми руками вперед | 30 сек | Туловище держим ровно, руки прямые напряжены | |  | -И.п. упор стоя на коленях руки в стороны, круговые движения прямыми руками назад | 30 сек | Туловище держим ровно, руки прямые напряжены | |  | -И.п. упор стоя на коленях руки в стороны, короткие движения прямыми руками вверх, вниз | 30 сек | Туловище держим ровно, руки прямые напряжены | |  | -И.п. упор лежа, колени касаются пола, отжимания | 30 сек | Туловище держим ровно, руки прямые напряжены | |  | -И.п. лежа на животе руки на затылке локти в стороны, поднимаем плечи, прогибаемся назад | 30 сек | Прогнуться как можно выше | |  | -И.п. лежа на животе плечи подняты руки вверх, сгибаем руки тянем локти к спине | 30 сек | Плечи на пол не опускаем | |  | -И.п. лежа на животе руки на затылке локти в стороны, повороты плечевого пояса вправо, влево | 30 сек | Плечи на пол не опускаем | |  | -И.п. упор стоя на коленях руки в стороны, кисти направлены назад. Движение прямых рук назад. | 30 сек | Руки прямые, вниз не опускаем | |  | -И.п. упор стоя на коленях руки вдоль тела, кисти направлены назад. Движение прямых рук назад. | 30 сек | Руки прямые | |  | -И.п. лежа на левом боку с опорой в пол на правую руку, левая рука прижата к туловищу. Отжимания | 30 сек | Плечи держим ровно, вперед не наклоняемся | |  | -И.п. лежа на правом боку с опорой в пол на левую руку, левая рука прижата к туловищу. Отжимания | 30 сек | Плечи держим ровно, вперед не наклоняемся | |  | -И.п. упор лежа, колени касаются пола, отжимания | 30 сек | Туловище держим ровно, руки прямые напряжены | |  | Теоретическая часть  Тактика игры в нападении | 30 мин | Разбор на видео материалах | |  | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 10 мин |  | |  | -И.п. на правой ноге, левая нога прямая на стуле, наклон к левой ноге | 15 сек | Ногу не сгибаем | |  | -И.п. на левой ноге, правая прямая на стуле, наклон к правой ноге | 15 сек | Ногу не сгибаем | |  | -И.п. упор руками в стену, правая/левая нога прямая, левая/правая слегка согнута | 2х15 сек | Тянем икроножную мышцу, пятка не отрывается от пола | |  | -И.п.выпад в сторону на правую/левую ногу | 2х15 сек | Левая нога прямая | |  | -И.п стоя у стены, спиной касаемся стены,согнуть правую/левую ногу в колене, подтянуть руками к животу | 2х15 сек | Тянем ногу ближе к животу | |  | -И.п.стоя у стены, согнуть правую/левую ногу, потянуть ее рукой к ягодице | 2х15 сек | Колени не разводим | |  | -И.п. сидя на полу выполнить наклон вперед, руками схватиться за стопы | 15 сек | Ноги не сгибаем | |  | -И.п. сидя на полу согнуть ноги, стопы соединить и придвинуть ближе к тазу | 15 сек | Руками давим на колени, растягивая паховые мышцы | |  | -И.п. сед ноги врозь, наклон вперед | 15 сек | Ноги не сгибаем | |  | -И.п. сидя у стены согнуть правую/левую ногу внутреннюю сторону стопы тянуть к груди, другая нога прямая | 2х15 сек | Тянем ногу ближе к груди | |  | -И.п. лежа на спине, правую/левую ногу согнуть в колене, помогая руками тянуть к животу | 2х15 сек | Тянем ногу ближе к животу | |  | -И.п. сидя у стены правую/левую прямую ногу положить пяткой на носок левой/правой ноги. Наклон вперед | 2х15 сек | Ноги не сгибаем | |  | -И.п. Лежа на животе, правую прямую ногу отвести в сторону, левая нога вытянута | 15 сек | Ноги не сгибаем | |  | -И.п. Лежа на животе, левую прямую ногу отвести в сторону, правая нога вытянута | 15 сек | Ноги не сгибаем |   Ведение дневника самоконтроля. |
|  | По плану |  | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.  [**https://docs.google.com/file/d/1RZBKLq80VrJJApCq0aWXy..**](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fdocs.google.com%2Ffile%2Fd%2F1RZBKLq80VrJJApCq0aWXypkXRSX8h8vl%2Fedit%3Fusp%3Ddocslist_api%26filetype%3Dmsword&cc_key=) **Учебно-тренировочный план-конспект №6**  **Задачи:**  **1.**Развитие силы мышц ног  **2.** Укрепление мышц туловища  **3.** Изучение теории  **Инвентарь:**мячи, фишки.     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | №**п\п** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **ОМУ** | | 1 | **ОРУ** | 20 мин |  | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки на пояс , наклоны головы вправо-влево-вперёд. | 30 сек | Спину держим прямо | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Одновременные круговые вращения руками вперед | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Одновременные круговые вращения руками назад | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Попеременные круговые вращения руками вперед | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч. Попеременные круговые вращения руками назад | 10 раз | Руки в локтях не сгибать | | -И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища вправо и влево | 30 сек | Руки держим на уровне плечь | | -И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  Три пружинящих наклона влево, затем три вправо | 10 раз | Наклоны выполнять строго в сторону с максимальной амп-литудой движения. | | - И.п.- стойка ноги врозь три пружинящих наклона вниз, руками коснуться пола. | 30 сек | При наклоне ноги не сгибать | | - И.п.- стойка ноги врозь выпады вперед поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием | 2 мин | Спину держать ровно | | - И.п.- Стоя на правой (левой) ноге и держа стопу левой (правой) ноги, согнутой в коленном суставе подтягивание пятки к ягодице | 1 мин | Колено согнутой ноги смотрит вниз | | -И.п.- Сидя на полу. Соединить стопы, развести колени, пятки придвинуть ближе к телу. Пружинящие движения коленей к полу. | 30 сек | Пятки придвинуть ближе к телу | | -И.п.ноги вместе, согнуты в коленных суставах, кисти рук расположены на коленях, круговые движения в коленных суставах сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. | 30 сек | Большая амплитуда движений | | -И.п.- Стоя ноги врозь. Согнуть правую ногу на носок, выполнять круговые движения внутрь, затем наружу, тоже- другой ногой | 2 мин | Большая амплитуда движений | | И.п. -Стоя ноги врозь. Подняться на носки, зафиксировать 3 секунды | 20 раз | Удерживаем равновесие | | И.п.- стоя на правой ноге, вторая согнута. Подняться на носок | 12 раз | Удерживаем равновесие | | И.п.- стоя на левой ноге, вторая согнута. Подняться на носок | 12 раз | Удерживаем равновесие | | **Прыжковые упражнения** |  |  | |  | -Подскоки на месте | 20 с | Следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, сохранять амплитуду движения | |  | **-**прыжком ноги в стороны-руки вверх, прыжком ноги вместе-руки вниз | 20 с | |  | **-**Прыжком смена положения ног (правая нога впереди, левая сзади) | 20 с | |  | -Прыжки на двух ногах вправо, влево | 20 с | |  | -Прыжки на двух ногах вперед, назад | 20 с | |  | -Прыжки на правой ноге вправо , влево | 20 с | |  | -Прыжки на правой ноге вперед, назад | 20 с | |  | -Прыжки на левой ноге вправо , влево | 20 с | |  | -Прыжки на левой ноге вперед, назад | 20 с | |  | -Три прыжка на двух ногах на четвертый прыжком поворот на 180 | 20 с | |  | -Три прыжка на двух ногах на четвертый прыжком поворот на 360 | 20 с | | 2 | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | 85 минут |  | |  | И.п. стоя ноги шире плеч, присед, выпрыгивание вверх | 30 сек | Присед в угол 90 градусов | |  | И.п. ноги вместе, руки вниз, прыжком ноги в стороны, руки вверх, и.п. | 30 сек | Дышим ровно | |  | И.п. упор лежа на предплечьях, прыжком развести ноги шире плеч, и.п. | 30 сек | Держим туловище ровно | |  | И.п. упор лежа, попеременные сгибания правой/левой ноги вперед | 30 сек | Держим спину прямо | |  | И.п. стоя ноги шире плеч, руки перед собой, полуприсед, мах правой ногой вправо, полуприсед, мах левой ногой влево | 30 сек | Махи выполняем точно в сторону | |  | И.п. стоя ноги шире плеч, присед, выпрыгивание вверх | 30 сек | Присед в угол 90 градусов | |  | И.п. упор лежа, сгибание/разгибание рук (отжимания) | 30 сек | Держим спину прямо | |  | И.п. упор лежа, сгибание рук по очереди в упор на предплечье, разгибание рук в упор лежа | 30 сек | Держим спину прямо | |  | И.п. упор на четвереньках, поднимаем прямую правую ногу вверх | 30 сек | Нога прямая, в пояснице не прогибаемся | |  | И.п. упор на четвереньках, поднимаем прямую левую ногу вверх | 30 сек | Нога прямая, в пояснице не прогибаемся | |  | И.п. правая боковая планка, коснуться левым коленом левого локтя | 30 сек | Туловище ровное, вперед не наклоняем | |  | И.п. левая боковая планка, коснуться правым коленом правого локтя | 30 сек | Туловище ровное, вперед не наклоняем | |  | И.п. упор лежа, сгибание рук, разведение рук в стороны, и.п. | 30 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях, поднять плечи наверх, прогнуться | 30 сек | Поднять плечи как можно выше | |  | И.п. лежа на животе, плечи пола не касаются, руки вперед, сгибание рук в локтях назад к спине | 30 сек | Плечи стараемся не опускать | |  | И.п. упор лежа на предплечьях, отведение правой/левой руки в сторону вверх с поворотом туловища | 30 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа, стоя на коленях, отжимания | 30 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. правая боковая планка, левая рука на поясе, отведение в сторону левой ноги | 30 сек | Туловище ровное, вперед не наклоняем | |  | И.п. левая боковая планка, правая рука на поясе, отведение в сторону правой ноги | 30 сек | Туловище ровное, вперед не наклоняем | |  | И.п. упор лежа на предплечьях, отведение правой/левой руки в сторону вверх с поворотом туловища | 30 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях, поднять плечи наверх, прогнуться | 30 сек | Поднять плечи как можно выше | |  | И.п. упор лежа на предплечьях (планка) | 30 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. лежа на спине, правая нога согнута, стопа упирается в пол, таз поднят, левая нога выпрямлена, пружинящие движения тазом вверх/вниз | 30 сек | Таз пола не касается | |  | И.п. лежа на спине, левая нога согнута, стопа упирается в пол, таз поднят, правая нога выпрямлена, пружинящие движения тазом вверх/вниз | 30 сек | Таз пола не касается | |  | И.п. лежа на спине, две ноги согнуты, стопы на полу, пружинящие движения таза вверх/вниз | 30 сек | Таз пола не касается | |  | И.п. лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, коленями тянемся к груди, и.п. | 30 сек | Стопы на пол не ставим | |  | И.п. упор сзади, колени согнуты, стопы на полу, таз пола не касается, сгибание/разгибание рук | 30 сек | Максимально сгибаем руки | |  | И.п. упор сзади, туловище ровное (обратная планка) | 30 сек |  | |  | И.п. лежа на спине, поочередное движение прямыми ногами вверх/вниз | 30 сек | Ноги не опускаем | |  | И.п. лежа на полу, ноги прямые, пола не касаются, сведение/разведение прямых ног | 30 сек | Ноги не опускаем | |  | И.п. упор сзади, колени согнуты, стопы на полу, таз пола не касается, сгибание/разгибание рук | 30 сек | Максимально сгибаем руки | |  | И.п. упор лежа, стоя на коленях, отжимания | 30 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа, подтягивание правого колена к правому плечу | 30 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа, подтягивание левого колена к плевому плечу | 30 сек | Спину держим ровно | |  | Питьевая пауза |  |  | |  | И.п. лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки за головой, локти разведены, подъем верхней части тела, плечами тянемся вперед | 30 сек | Шею не напрягаем | |  | И.п. лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки за головой, локти разведены, одновременно подъем верхней части тела и согнутых ног, локтями тянемся к коленям | 30 сек | Шею не напрягаем | |  | И.п. лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки за головой, локти разведены, одновременно тянемся левым локтем к правому колену, правым локтем клеевому колену (скручивание) | 30 сек | Поясница прижата к полу | |  | И.п. лежа на спине, ноги прямые, пятки пола не касаются, попеременное широкое движение ног (до угла 90 градусов) | 30 сек | Ноги на пол не опускаем | |  | И.п. лежа на спине, ноги прямые, пятки пола не касаются, попеременное короткое движение ног | 30 сек | Ноги на пол не опускаем | |  | И.п. лежа на спине, ноги прямые, пятки пола не касаются, попеременное скрестное движение ног | 30 сек | Ноги на пол не опускаем | |  | И.п. лежа на спине, ноги прямые, пятки пола не касаются, поднимаем ноги до угла 90 градусов | 30 сек | Ноги на пол не опускаем | |  | И.п. упор лежа, попеременное сгибание ног | 30 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа на предплечьях (планка) | 30 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа, попеременное сгибание ног | 30 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа на предплечьях (планка) | 30 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа на предплечьях, повороты туловища вправо/влево до касания таза пола | 30 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. упор лежа, поочередное подтягивание колена к локтю | 30 сек | Спину держим ровно | |  | И.п. правая боковая планка | 30 сек | Держим спину прямо | |  | И.п. левая боковая планка | 30 сек | Держим спину прямо | |  | И.п. упор лежа, сгибание рук по очереди в упор на предплечье, разгибание рук в упор лежа | 30 сек | Держим спину прямо | |  | Теоретическая часть  Тактика игры в полузащите | 30 мин | Разбор на видео материалах | | 3 | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 15 минут |  | |  | -И.п. на правой ноге, левая нога прямая на стуле, наклон к левой ноге | 15 сек | Ногу не сгибаем | |  | -И.п. на левой ноге, правая прямая на стуле, наклон к правой ноге | 15 сек | Ногу не сгибаем | |  | -И.п. упор руками в стену, правая/левая нога прямая, левая/правая слегка согнута | 2х15 сек | Тянем икроножную мышцу, пятка не отрывается от пола | |  | -И.п.выпад в сторону на правую/левую ногу | 2х15 сек | Левая нога прямая | |  | -И.п стоя у стены, спиной касаемся стены,согнуть правую/левую ногу в колене, подтянуть руками к животу | 2х15 сек | Тянем ногу ближе к животу | |  | -И.п.стоя у стены, согнуть правую/левую ногу, потянуть ее рукой к ягодице | 2х15 сек | Колени не разводим | |  | -И.п. сидя на полу выполнить наклон вперед, руками схватиться за стопы | 15 сек | Ноги не сгибаем | |  | -И.п. сидя на полу согнуть ноги, стопы соединить и придвинуть ближе к тазу | 15 сек | Руками давим на колени, растягивая паховые мышцы | |  | -И.п. сед ноги врозь, наклон вперед | 15 сек | Ноги не сгибаем | |  | -И.п. сидя у стены согнуть правую/левую ногу внутреннюю сторону стопы тянуть к груди, другая нога прямая | 2х15 сек | Тянем ногу ближе к груди | |  | -И.п. лежа на спине, правую/левую ногу согнуть в колене, помогая руками тянуть к животу | 2х15 сек | Тянем ногу ближе к животу | |  | -И.п. сидя у стены правую/левую прямую ногу положить пяткой на носок левой/правой ноги. Наклон вперед | 2х15 сек | Ноги не сгибаем | |  | -И.п. Лежа на животе, правую прямую ногу отвести в сторону, левая нога вытянута | 15 сек | Ноги не сгибаем | |  | -И.п. Лежа на животе, левую прямую ногу отвести в сторону, правая нога вытянута | 15 сек | Ноги не сгибаем |   Ведение дневника самоконтроля. |
|  |  | **Занятия согласно расписания по 30.04.2020** | |

Расписание на неделю один день выходной