

**План проведения занятий группы НП-1 по программе «футбол»  
с 06.05.20 – 08.05.20г.**

№	Дата проведения занятий	Длительность занятий	Содержание занятий
1.	07.05.20	30 мин	1. ОРУ. 2. Приседание с выпадом попеременно левой и правой ноги. 2 серии по 8 выпадов каждой ногой. Отдых между сериями 30 сек. 2. Бег на месте с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. 2 серии по 30 сек на каждое упражнение. Отдых между упражнениями 30 сек, между сериями 1 мин. 3. Отжимания от пола. 2 серии по 10 раз. Пауза между сериями 1 мин. 4. Лежа на полу на спине упор на локти. Держа ноги на весу 25-30 см от пола выполнять упражнения «вертикальные ножницы», «велосипед». 2 серии по 30 сек на каждое упражнение. Отдых между упражнениями 30 сек, между сериями 1 мин. 5. Лежа на полу на животе, руки в замке за головой подъем туловища. (Родитель фиксирует ноги). 2 серии по 8 подъемов. Отдых между сериями 1 мин. 3. Ведение мяча со сменой направления. 5-7 мин. Остановка мяча серединой подъема. 5-7 мин.
2.	08.05.20	30 мин	1. ОРУ. 2. Рывки из различных положений. Расстояние 10-15 м. 10 раз. 3. Перекаты мяча с пятки на носок, правая, левая нога. 3 серии по 1 мин. 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.

**План проведения занятий группы НП-2(1); НП-2(2) по программе «футбол»  
с 06.05.20 – 08.05.20г.**

№	Дата проведения занятий	Длительность занятий	Содержание занятий
1.	06.05.20	30 мин	1. ОРУ. 2. Кувырок вперед 10 раз 2. Из О.С. 3 кувырка вперед, 3 назад (5 повторов). 3. Кувырок в группировку (5-6 раз) 4. Сочетание кувырка с приемом 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. 5-7 мин.
2.	07.05.20	30 мин	1. ОРУ. 2. Рывки из различных положений. Расстояние 10-15 м. 10 раз. 3. Перекаты мяча с пятки на носок, правая, левая нога. 3 серии по 1 мин. 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.
3.	08.05.20	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.

**План проведения занятий группы СО-2 по программе «футбол»  
с 06.05.20 – 08.05.20г.**

№	Дата проведения занятий	Длительность занятий	Содержание занятий
1.	06.05.20	30 мин	1. ОРУ. 2.Приседание с выпадом попеременно левой и правой ноги. 2 серии по 8 выпадов каждой ногой. Отдых между сериями 30 сек. 2. Бег на месте с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. 2 серии по 30 сек на каждое упражнение. Отдых между упражнениями 30 сек, между сериями 1 мин. 3. Отжимания от пола. 2 серии по 10 раз. Пауза между сериями 1 мин. 4. Лежа на полу на спине упор на локти. Держа ноги на весу 25-30 см от пола выполнять упражнения «вертикальные ножницы», «велосипед». 2 серии по 30 сек на каждое упражнение. Отдых между упражнениями 30 сек, между сериями 1 мин. 5. Лежа на полу на животе, руки в замке за головой подъем туловища. (Родитель фиксирует ноги). 2 серии по 8 подъемов. Отдых между сериями 1 мин.. 3.Ведение мяча со сменой направления. 5-7 мин. Остановка мяча серединой подъема.5-7мин.
2.	08.05.20	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 СО-3 по программе «футбол»  
с 06.05.20 – 08.05.20г.**

№	Дата проведения занятий	Длительность занятий	Содержание занятий
1.	07.05.20	30 мин	1. ОРУ. 2. Горизонтальная планка на предплечьях с поочередным подниманием и фиксацией правой и левой ноги, 4 фиксации на каждую ногу по 16 сек. - пауза 1 минута - боковая планка на предплечьях с поочередным подниманием и фиксацией правой и левой ноги, 4 фиксации на каждую ногу по 12 сек. - пауза 1 минута - «уголок» на пресс, упор руками сзади, поднятие и фиксация обеих ног, 4 фиксации по 25 сек., пауза между повторениями 30 сек. - пауза 1 минута -«супермен», положение на четвереньках, поднятие и фиксация правой руки левой ноги, затем поднятие и фиксация левой руки правой ноги, по 4 фиксации по 20 сек. - пауза 1 минута -«стульчик», спиной упор в стену, сесть, бедра параллельно полу, угол между голенью и бедром 90 градусов, стопы на ширине плеч и параллельно друг другу, руки вытянуты перед собой, 4 повторения по 30 сек., пауза между повторениями 30 сек. 3.Ведение мяча со сменой направления. 5-7 мин. Остановка мяча серединой подъема.5-7мин.