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

с 06.05.20 по 08.05.20

№	Дата проведения занятий	Длительность занятий (мин)	Содержание занятий
1	06.05.20	30	1. ОРУ. 2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, круговые движения руками вперед и назад (2 подхода по 10 повторений). 3. Быстрый бег на месте с высоким подниманием коленей (3 подхода по 15 секунд). 4. Прыжки через мяч вперед и назад (3 подхода по 15 повторений). 5. Перекатывание мяча с носка на пятку (2 подхода по 15 повторений на каждую ногу). 6. Жонглирование мяча (2 подхода по 3 минуты). Отдых между упражнениями 1 минута
2	08.05.20	30	1. ОРУ. 2. Прыжки на скакалке (3 подхода по 50 повторений) 3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, круговые движения руками вперед и назад (2 подхода по 10 повторений). 4. Исходное положение – стоя, круговые вращения туловищем по часовой и против часовой стрелки (по 10 повторений в каждую сторону). 5. Из положения стоя, руки перед собой, махи правой ногой к левой руке и наоборот (на каждую ногу по 10 повторений). 6. Исходное положение – стоя, узкая постановка ног, наклоны вперед к пальцам ног, не разгибая ноги (15 повторений, на 15 повторений замереть на 10 секунд). Отдых между упражнениями 1 минута

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

с 06.05.20 по 08.05.20

№	Дата проведения занятий	Длительность занятий (мин)	Содержание занятий
1	06.05.20	30	1. Исходное положение – 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). 5. Перекаты мяча стопой (10 повторений). Отдых между упражнениями 2 минуты.
2	08.05.20	30	1. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки: 1 - за голову, 2 – руки в стороны, 3 – исходное положение (6 повторений). 2. 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). 3. ИП – стоя, ноги на ширине плеч, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3–4 раза). 4. 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.