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

с 12.05.20 по 23.05.20

	Дата проведения занятий	**Длительность занятий (мин)**	**Содержание занятий**
	13.05.20	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). 7. Напрыгивания на неподвижный мяч попеременно правой и левой ногой (2 подхода по 30 секунд). Отдых между упражнениями 1 минута
	15.05.20	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
	16.05.20	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. Бег на месте с захлестом голени. (2 подхода по 30 секунд). 4. 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
	18.05.20	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). 4. Исходное положение – лёжа, руки вдоль тела, ноги на весу под углом 30 градусов, попеременные скрещивания ногами (3 подхода по 20 секунд). 5. Перекат мяча руками между ног «восьмеркой» в положении стоя, ноги максимально широко, правой и левой рукой. 2 серии по 1 мин. Отдых между упражнениями 1 минута
	20.05.20	30	1. ОРУ. 2. Быстрый бег на месте с высоким подниманием коленей (3 подхода по 15 секунд). 3. 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 4. Планка (3 подхода по 40 секунд). Отдых между подходами 30 секунд. 5. Перекатывание мяча с носка на пятку (2 подхода по 15 повторений на каждую ногу). Отдых между упражнениями 1 минута
	22.05.20	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
	23.05.20	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. Бег «змейкой» между трех мячей (любых предметов) в одну сторону и обратно (2 подхода по 10 повторений). Отдых между упражнениями 1 минута

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

с 12.05.20 по 23.05.20

	Дата проведения занятий	Длительность занятий (мин)	Содержание занятий
	13.05.20	30	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, 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.
	15.05.20	30	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. 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.
	18.05.20	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 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.
	20.05.20	30	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.
	22.05.20	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