

## **План проведения занятий группы СО-2 по программе «футбол»**

**26.05., 27.05.,29.05.,02.06., 03.06., 05.06., 09.06., 10.06., 16.06., 17.06.,19.06., 23.06., 26.06.,30.06.20г.**

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Исходное положение стоя ноги на ширине плеч, вращение рук вперёд-назад (10 вращений на каждую руку)
2. Положение стоя, руки на пояс, ноги на ширине плеч, вращение туловища по часовой и против часовой стрелки, по 10 вращений в каждую сторону.
3. Положение стоя ноги на ширине плеч, наклоны к правой и к левой ноге, по 10 наклонов к каждой ноге.
4. Бег на месте с высоким подниманием бедра, с захлестом голени - 2 серии по 30 секунд на каждое упражнение.
5. Отжимания от пола, 2 серия по 10 раз.
6. Подъем туловища к согнутым коленям, 3 серии по 10 раз.
7. Перекаты мяча с ноги на ногу внутренней стороной стопы (часики) 3 серии по 1 минуте.
8. Напрыгивания на мяч левой и правой ногой 3 серии по 30 секунд.
9. Перекаты мяча с пятки на носок 3 серии по 1 минуте.
10. Ведение мяча на ограниченном пространстве 2 раза в день по 15 минут
11. Положение стоя, руки на пояс, ноги на ширине плеч, вращение туловища по часовой и против часовой стрелки, по 10 вращений в каждую сторону.
12. Положение стоя ноги на ширине плеч, наклоны к правой и к левой ноге, по 10 наклонов к каждой ноге.
13. Ходьба в умеренном темпе на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы и на внешней.
15. Развитие чувства равновесия, стойка на одной ноге, 3 серии по 1 минуте на каждую ногу, 2 раза в день.
16. Кувырки через правое и левое плечо 3 серии по 4 кувырка.
17. Бег на месте с высоким подниманием бедра, с захлестом голени - 2 серии по 30 секунд на каждое упражнение.
18. Отжимания от пола, 2 серия по 10 раз.
19. Перекаты мяча с ноги на ногу внутренней стороной стопы (часики) 3 серии по 1 минуте.
20. Напрыгивания на мяч левой и правой ногой 3 серии по 30 секунд.
21. Перекаты мяча с пятки на носок правая левая нога 3 серии по 1 минуте.
22. Перекаты мяча подошвой с одной ноги на другую, 3 серии по 1 минуте.
23. Введение мяча со сменой направления на ограниченном пространстве 2 раза в день по 15 минут

## План проведения занятий группы СО-3 по программе «футбол»

25.05., 26.05., 28.05., 01.06., 02.06., 04.06., 08.06., 09.06., 11.06., 15.06., 16.06., 18.06., 22.06., 23.06., 25.06., 29.06., 30.06.20г.

Общая и специальная физическая подготовка:

**Понедельник:** Комплекс №1 - отжимания от пола - 3 подхода по 15 повторений, пауза между подходами 1 минута. - пауза 2- минуты. Статическая растяжка 3- минуты. - пресс (ножницы) - 3 подхода по 25 секунд, пауза между подходами 1 минута. В исходном положении лежа на полу, руки вытянуть в вдоль тела и прижать к полу. Приподнять ноги над полом и выполнять скрещивающиеся движения. Чем ниже будут опущены ноги тем больше нагрузка на пресс. - пауза 2- минуты. Статическая растяжка 3- минуты. - спина (супермен) - 3 подхода по 15 повторений на каждую сторону чередуя их между собой, пауза между подходами 1 минута. Исходное положение лёжа на животе, руки вытянуты вперёд ладонями вниз. Голова и часть груди оторваны от пола. Попеременно поднимаем левую руку и правую ногу/правую руку и левую ногу. В верхнем положении задерживаемся на 2-3 секунды. - пауза 2- минуты. Статическая растяжка 3- минуты. – Упражнение с малым мячом (по возможности или заменить на координационные движения).

**Вторник:** Комплекс № 2 - приседания – 4 серии по 10 повторений, пауза между сериями 1 минута. Исходное положение стоя, ноги шире плеч. Выполните приседание с фиксацией в этом положении на 3 секунды. Обратите внимание на спину, она должна быть ровная. - пауза 2- минуты. Статическая растяжка 3- минуты. - приседание на одной ноге с опорой (пистолетик) 2 серии по 10 повторений на каждую ногу. Исходная позиция ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, спина прямая. Вытяните одну ногу вперед и поднимите в верх и начинайте приседать. - пауза 2- минуты. Статическая растяжка 3- минуты. - 3 серии по 10 повторений, пауза между сериями 2 минуты. Из положения стоя присесть, затем поставить руки перед собой на пол, не отрывая ладоней отпрыгнуть ногами назад в положение планки, отжаться, вернуть ноги к груди и подпрыгнуть в верх с хлопком руками над головой (это одно повторение).

**Четверг:** Комплекс № 3 - отжимания, ноги на возвышенности-3 подхода по 15 раз, пауза между подходами 1 минута. - пауза 2- минуты. - горизонтальные ножницы – 3 подхода по 15 секунд, пауза между подходами 30 секунд. Исходное положение - лёжа на спине, приподнимите верх спины и обопритесь предплечьями в пол. Оторвите ноги от пола и попеременно скрещивайте их в горизонтальной плоскости. - пауза 2- минуты. - вертикальные ножницы – 4 подхода по 20 секунд, пауза между подходами 30 секунд. Исходное положение как в горизонтальных ножницах, только идёт скрещивание ног в вертикальной плоскости. - пауза 2- минуты. - выпады вперед (шаг вперед) - 2 подхода по 10 выпадов на каждую ногу, пауза между подходами 1 минута. - пауза 1 минута. - выпады в сторону - 2 подхода по 10 выпадов на каждую ногу, пауза между подходами 1 минута. - пауза 1 минута. - обратные выпады (шаг назад) - 2 подхода по 10 выпадов на каждую ногу, пауза между подходами 1 минута.

Теоретическая подготовка:

1. История развития футбола в России.
2. Правила игры в футбол.
3. Гигиенические знания. Правила личной гигиены.

## План проведения занятий группы НП-1 по программе «футбол»

26.05., 28.05., 29.05., 02.06., 04.06., 05.06., 09.06., 11.06., 16.06., 18.06., 19.06., 23.06., 25.06., 26.06., 30.06.20г.

### 1. Общая и специальная физическая подготовка:

#### **Гибкость:**

1. Из положения стоя ноги на ширине плеч, круговые махи руками вперед, назад. 10 вперед, 10 назад.
2. Из положения стоя наклоны влево, вправо с поднятой над головой рукой. По 10 в каждую сторону.
3. Из положения стоя, руки на поясе, наклон вперед. Вращение туловищем по часовой и против часовой стрелки. По 10 раз в каждую сторону.
4. Из положения стоя махи прямой ногой вперед, назад до угла 90 градусов тах. 6 раз каждой ногой вперед, назад.
5. Сидя на полу, ноги раздвинуты максимально широко, руки вперед. Попеременные наклоны к левой и правой ноге. Стараться грудью лечь на колени, кончиками пальцев рук достать пальцы стопы. Пальцы стопы вытянуты вперед, ноги прямые. По 10 наклонов к каждой ноге.
6. Из положения стоя наклоны туловища назад с касанием пальцами левой руки правой пятки и наоборот. По 6 наклонов к каждой пятке.
7. Лежа на спине, руки вдоль туловища, одновременный подъем обеих ног с заведением их за голову и касанием пальцами пола. (Родитель контролирует правильность и безопасность выполнения упражнения, шейные позвонки, без резких движений). Повторить 8 раз.
8. Перекат мяча руками между ног «восьмеркой» в положении стоя, ноги максимально широко, правой и левой рукой. 2 серии по 1 мин. Пауза 1 мин.

#### **Сила.**

1. 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.

#### **Техника.**

1. 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. 30 мин в день.
7. Ведение мяча разными способами со сменой направления (слалом, змейка), левая, правая нога. 30 минут в день.

## План проведения занятий группы НП-2(1), НП-2(2) по программе «футбол»

25.05., 27.05., 28.05., 29.05., 01.06., 03.06., 04.06., 05.06., 08.06., 10.06., 11.06., 15.06.,  
17.06., 18.06., 19.06., 22.06., 25.06., 26.06., 29.06.20г.

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Динамический комплекс (понедельник, среда, пятница) :

- отжимания, 4 подхода по 25 раз, пауза между подходами не больше 1 минуты;
- пауза 2 минуты;
- пресс, 4 подхода по 25 раз, пауза не больше 1 минуты; - пауза 2 минуты;
- «лодочка», 4 подхода по 25 раз, пауза не больше 1 минуты;
- пауза 2 минуты; - «складка», 4 подхода по 20 раз, пауза не больше 1 минуты;
- пауза 2 минуты;
- выпад в шаге, 4 подхода по 20 выпадов , пауза не больше 1 минуты.

Статика (среда, четверг):

- 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.

Теоретическая подготовка:

1. Врачебный контроль. Самоконтроль.
2. Основы тактики игры 1-4-4-2.

