

**ПЛАН дистанционных занятий учащихся МКУ ДО ДЮСШ отделения «Футбол»
группы Т-1; Т-3 в период с 25.05. по 30.06.2020 года Тренер-преподаватель – Аксёнов
В.Р.**

№ п/п	Дата	Время занятия	Содержание занятий
1	25.05.2020г.	30 мин	<p>1.ОРУ. 2. Рывки из различных положений. Расстояние 10-15м.10 раз. 3. Перекаты мяча с пятки на носок, правая, левая нога. 3 серии по 1мин. Перекаты мяча подошвой с перемещением влево, вправо. 3 серии по 1 мин. Перекаты мяча с ноги на ногу внутренней стороной стопы, корпус вперед. 3 серии по 1 мин. 4. Запрыгивание 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. 6. Жонглирование мяча, левой, правой ногой, бедром, внутренней стороной стопы. 7. Ведение мяча разными способами со сменой направления (слалом, змейка), левая, правая нога. Пауза между сериями 1 мин. 8. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
2	27.05.2020г.	30 мин	<p>1.ОРУ. 2. Изположения, стоя наклоны туловища назад с касанием пальцами левой руки правой пятки и наоборот. По 8 наклонов к каждой пятке. 3. Лежа на спине, руки вдоль туловища, одновременный подъем обеих ног с заведением их за голову и касанием пальцами пола. Повторить 8 раз. 4. Перекат мяча руками между ног «восьмеркой» в положении стоя, ноги максимально широко, правой и левой рукой. 2 серии по 1 мин. 5. Ведение мяча серединой подъема, внутренней стороной стопы попасть в стенку, разворот, ведение в обратную сторону. Расстояние 10-15м. 8-10раз. 6. Жонглирование мяча головой. Остановка мяча бедром. 5мин. Пауза между сериями 1 мин. 8. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
3	30.05.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ. 2. Кувырок вперед 10 раз. 3. Кувырок назад (5 повторов). 4. Кувырок в группировку (5-6 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 фишки. 8.Ведение мяча со сменой направления. 5-7 мин.9.Остановка мяча серединой подъема.5-7мин. Пауза между сериями 1 мин. 10. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
4	31.05.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ. 2. Отжимания (общее количество 40 раз). 3. Планка, упор, лёжа (3 по 15 сек.).</p>

			<p>4. Выпады из положения правая нога впереди, левая сзади 20 раз на каждую ногу.</p> <p>5. Имитация ударов по мячу: 30 ударов каждой ногой.</p> <p>6. Приседания на одной ноге (по 15 на каждую ногу). 7. Ведение мяча разными способами со сменой направления (слалом, змейка), левая, правая нога. 8. Жонглирование мяча 30 раз. Пауза между сериями 1 мин. 9. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
5	01.06.2020г.	30 мин	<p>1.ОРУ. 2.Планка горизонтальная - 3серии по 30сек. Планка на левом боку - 3серии по 30 сек. Планка на правом боку - 3серии по 30 сек. 3. Упражнение стульчик – 3 серии по 20 сек. 4. Пловец на старте, стойка в наклоне вперед- 3 серии по 20 сек.</p> <p>5.Отжимания – 3 серии по 20 раз. Лодочка – 3 серии по 15 раз.</p> <p>6. Пресс упражнение складка – 3 серии по 15 раз.</p> <p>7. Скакалка -3 серии по 20 раз.</p> <p>8.Остановка мяча: бедром, лбом, грудью опускающихся мячей. 7-10 мин.</p> <p>Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>9. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
6	03.06.2020г.	30 мин	<p>1.ОРУ. 2.Планка на прямых руках (3х30сек) пауза между подходами 20сек. Планка на прямой руке (левый правый бок). 3х20сек. На каждый бок. 3. Мостик 3х15 секунд. 4. Развитие гибкости (наклоны к правой, к левой и к обеим ногам).</p> <p>5. Ведение мяча различными способами правой и левой ногой.</p> <p>6. Жонглирование мяча в движении. 5-7 мин.</p> <p>Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>7. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
7	06.06.2020г.	30 мин	<p>1.ОРУ. 2.Ноги врозь: пружинящие движения вниз с касанием руками пола (20-25 раз)</p> <p>3. Махи прямыми ногами вверх по очереди (20-25 раз).</p> <p>4. Ноги врозь: наклоны вперед, пружинящие движения вниз с чередованием левой и правой рукой (20-25 раз).</p> <p>5. Выход из положения, лёжа в мостик (20 раз).</p> <p>6.Ведение мяча, обманные движения. 5-7мин. Пауза между сериями 1 мин. 7. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
8	07.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ.</p> <p>2. Из положения, стоя ноги на ширине плеч, круговые махи руками вперед, назад. 10 вперед, 10 назад. 3. Из положения, стоя наклоны влево, вправо с поднятой над головой рукой. По 10 в каждую сторону. 4. Из положения, стоя, руки на поясе, наклон вперед 15 р.</p> <p>5. Вращение туловищем по часовой и против часовой стрелки. По 10 раз в каждую сторону.</p> <p>6. Из положения, стоя махи прямой ногой вперед, назад по 8 раз каждой ногой.</p>

			<p>7. 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.</p> <p>8. Ведение мяча серединой подъема, остановка мяча подошвой, (расстояние 10- 15м). 8-10 раз.</p> <p>9. Жонглирование мяча. Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>10. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
9	08.06.2020г.	30 мин	<p>1.ОРУ. 2. Отжимания, 4 подхода по 17 раз.</p> <p>3. Пресс, 4 подхода по 17 раз.</p> <p>4. «Лодочка», 4 подхода по 17 раз.</p> <p>5. «Складка», 4 подхода по 17 раз.</p> <p>6. Выпад в шаге, 4 подхода по 17 выпадов.</p> <p>7. Ведение мяча серединой подъема, затем внешней стороны стопы, и разворот, ведение в обратную сторону. Расстояние 10-15м. По 10 раз.</p> <p>8. Жонглирование мяча головой. 20 раз.</p> <p>9. Остановка мяча бедром. 2 5 раз. Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>10. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
10	10.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ. 2. Прыжки на скакалке (3 подхода по 40 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, затем, наоборот (на каждую ногу по 10 повторений). 6. Исходное положение – стоя, узкая постановка ног, наклоны вперед к пальцам ног, не разгибая ноги 15 повторений. 7. Заскакивание на неподвижный мяч попеременно правой и левой ногой (2 подхода по 20 раз). Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>8. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
11	13.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ. 2. Быстрый бег на месте с высоким подниманием коленей (3 подхода по 20 повторений). 3. Приседания с выпрыгиванием (3 подхода по 10 повторений). 4. Прыжки через мяч вперед и назад (3 подхода по 15 повторений). 5. Бег «змейкой» между фишек (любых предметов) в одну сторону и обратно (2 подхода по 10 повторений). Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>6. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
12	14.06.2020г.	30 мин	<p>1.ОРУ.</p> <p>2. Бег трусцой на месте - 3 мин.</p> <p>3. Исходное положение – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счёт 1-4- вправо, 5-8-влево. Спина прямая, амплитуда максимальная – по 10 раз.</p> <p>4. Круговые движения руками вперед, затем круговые движения назад; - наклоны вперед (касаясь руками пола),</p>

			<p>в стороны и назад - 20 раз в каждую сторону; - наклоны вперёд, стараясь коснуться пальцами рук носки ног. Не сгибая ноги в коленях—25 раз. 5. Руки на пояс, выполнять круговые движения вправо, затем влево по 15 раз в каждую сторону. 6. Прыжки через мяч вперёд, затем назад – 20 раз. 7. Прыжки через скалку вперёд на месте – 40 раз. Пауза между сериями 1 мин. 8. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
13	15.06.2020г.	30 мин	<p>1.ОРУ. 2. Бег трусцой на месте 3 мин. 3. Приседание – 2 подхода по 30 раз. 4. Перекладина – подтягивание - 3 подхода по 10 раз. 5. Набивание мяча (правой и левой ногой, коленями, головой),чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой) Пауза между сериями 1 мин. 6. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
14	17.06.2020г.	30 мин	<p>1.ОРУ. 2.Приседание – 2 подхода по 30 раз.3. Отжимания – 3 подхода по 20 раз. 4. Пресс – 2 подхода по 40 раз с чередованием на прямые и косые мышцы живота. 5. Скалолаз (подтягивание левого и правого колена к груди, из упора лёжа) – 2подхода по 15 раз. 6. Жонглирования мяча всеми частями тела (кроме рук). Пауза между сериями 1 мин.7. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
15	20.06.2020г.	30 мин	<p>1.ОРУ. 2. Приседание – 2 подхода по 30 раз. 3. Упражнения с мячом (по возможности или выборочно) - свободное набивание мяча (правой и левой ногой, коленями, головой),чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой). 4. Перекаты внутренней стороной стопы правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении). По 25 раз. 5. Перекаты передней частью подошвы стопы правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении). По 25 раз. Пауза между сериями 1 мин. 6. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
16	21.06.2020г.	30 мин	<p>1.ОРУ. 2. Приседание -3 подхода по 20 раз. 3. Прыжки через мяч вперёд, затем назад –20 раз. 4. Перекаты передней частью подошвы стопы правой к левой ноге и обратно (на месте) по 20раз. 5. Пошаговое касание мяча передней частью подошвы стопы, правой и левой ноги на месте, ведение по часовой и против часовой стрелки. По 15 раз. 6. Перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой). По 7 раз. 7. Свободное ведение мяча сдобавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180градусов или уходом в сторону.Пауза между сериями 1 мин. 8. Восстановление - статическая растяжка, восстановление</p>

			дыхания.
17	22.06.2020г.	30 мин	<p>1.ОРУ.</p> <p>2. Отжимания-3 подхода по 10 раз.3. Пресс-3 подхода по 10 раз.</p> <p>4. Подъём ног, из положения лёжа - ложимся на спину, руки вдоль туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и медленно опускаем -3 подхода по 10 раз.</p> <p>5. Приседание -3 подхода по 10 раз.</p> <p>6. Равновесие на двух ногах - ноги вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки, смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараясь устоять как можно дольше) –5 подходов.</p> <p>7. Равновесие на одной ноге - руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараясь устоять как можно дольше) -5 подходов.</p> <p>Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>8. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
18	24.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ. 2. Прыжки на скакалке (3 подхода по 40 повторений). 3. Исходное положение – лёжа, ноги согнуты в коленях, руки за головой в замке, упражнения на пресс (3 подхода по 15 повторений). 4. Планка (3 подхода по 10 раз.). 5. Перекатывание мяча с носка на пятку (2 подхода по 25 повторений на каждую ногу). 6. Остановка мяча серединой подъема на каждую ногу (2 подхода по 10 повторений). Пауза между сериями 1 мин.7. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
19	27.06.2020г.	30 мин	<p>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. Разворот мяча подошвой на 180 градусов (2 подхода по 15 повторений). 5. Перекаты мяча с ноги на ногу внутренней частью стопы (2 подхода по 15 раз.). 6. Жонглирование мяча (3 подхода по 30 раз.). Пауза между сериями 1 мин.7. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
20	28.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ. 2. Упражнение «мельница». Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, в наклоне достать правой рукой до левой ноги и наоборот. (2 подхода по 15 повторений). 3. Отжимания от пола (3 подхода по 25 повторений). 4. Бег на месте захлестом голени. (2 подхода по 35 раз). 5. Жонглирование мяча головой (2 подхода по 20 раз). 6. Упражнения на пресс. Исходное положение – сидя, упор руками в пол за спиной, поднять, не сгибая, ноги на 10-15 см от пола и держать 45 секунд (2 подхода). Пауза между сериями 1 мин. 7. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
21	29.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ. 2. Прыжки на скакалке (3 подхода по 40 повторений). 3. Приседания (3</p>

			<p>подхода по 20 повторений). 4. Исходное положение – лёжа, руки вдоль тела, ноги на весу под углом 30 градусов, попеременные скрещивания ногами (3 подхода по 15раз). 5. Перекат мяча руками между ног «восьмеркой» в положении стоя, ноги максимально широко, правой и левой рукой. 2 подхода по 15раз.6. Жонглирование мяча бедрами (2 подхода по 25 раз). Пауза между сериями 1 мин. 7. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
--	--	--	--

ПЛАН
дистанционных занятий учащихся МКУ ДО ДЮСШ отделения «Футбол»
группы СО-1 в период с 25.05. по 30.06.2020 года
Тренер-преподаватель – Аксёнов В.Р.

№ п/п	Дата	Время занятия	Содержание занятий
1	25.05.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ.</p> <p>2. Прыжки через скалку вперёд на месте - 2 подхода по 15 раз.</p> <p>3. Лодочка, (лёжа на животе, вытягиваем руки вперёд, затем рывком отрываем на 20-25 см руки и ноги от пола). 15 раз.</p> <p>4. Приседание - 2 подхода по 20 раз.</p> <p>5. Пресс -2 подхода по 15 раз.</p> <p>6. Отжимание -2 подхода по 15 раз.</p> <p>7. Прыжки- через мяч в одну сторону и обратно - 2 подхода по 10 раз.</p> <p>8. Бег трусцой с рывками по 10 метров -2 подхода по 10 раз.</p> <p>9. Упражнения с мячом: ведение мяча внутренней ивнешней частью стопы, жонглирования мячом ногами правой, левой, затем головой, обеими ногами.</p> <p>10. Остановка мяча носком стопы, подъёмом, щёчкой (внутренней частью стопы), бедром, грудью – 15 раз.Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>11. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
2	27.05.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ.</p> <p>2. Бег на месте 2 мин.</p> <p>3. Прыжки с хлопками над головой (15 повторений).</p> <p>4. Перекаты мяча стопой (10 повторений).</p> <p>5. Кувырки вперед на мягкой поверхности (5 повторений).</p> <p>6. Приседание – 20 раз.</p> <p>7. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (2 подхода по 10 повторений).</p> <p>8. Перекатывание мяча с носка на пятку (2 подхода по 10 повторений на каждую ногу).</p> <p>Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>9. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
3	30.05.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ.</p> <p>2.Упражнение «мельница» (10 повторений).</p> <p>3. Бег «змейкой» между 3 мячами (любыми предметами) вперед и назад (3 повторения). 4. Прыжки через мяч вперед и назад (10 повторений).</p> <p>5. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (2 подхода по 10 повторений).</p> <p>6. Перекатывание мяча с носка на пятку (2 подхода по 10 повторений на каждую ногу).</p> <p>Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>7. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
4	01.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ.</p> <p>2. Бег на месте с высоким поднятием коленей (1 мин).</p> <p>3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. (5 повторений).</p> <p>4. 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).</p>

			<p>5. Приседание – 20 раз. 6. Прыжки с поворотом на 180° (3 подхода по 8 повторений). Пауза между сериями 1 мин. 7. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
5	03.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ. 2. Стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 – исходное положение (6 повторений). 3. Ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую – вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. 4. Приседания, колени развести в стороны, удерживая равновесие (5 повторений). 5. Стоя на коленях, мяч на полу перед собой, прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 повторения в каждую сторону). 6. Пресс-15 раз. Пауза между сериями 1 мин. 7. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
6	06.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ. 2. Ведение мяча разными способами со сменой направления (слалом, змейка), левая, правая нога. 3. Махи круговые прямой ногой (ноги чередовать) каждой ногой по 10 раз. 4. Чередование кувырков с прыжками вверх (15 раз). 5. Чередование кувырков с шагами через фишки 15 раз. 6. Отжимания (15 раз). 7. Жонглирование обеими ногами 25 раз. Пауза между сериями 1 мин. 8. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
7	08.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ. 2. Круговые вращения руками (вплавь) левой, правой – по 10 раз. 3. Маховые движения руками вверх поочередно, левой, правой по 10 раз. 4. Руки на пояс и круговое вращение бёдрами в обе стороны по 10 раз. 5. Наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад в каждую сторону по 10 раз. 6. Упражнение на равновесие: руки на поясе, стойка на одной ноге (15 секунд на каждую ногу). 7. Прыжки на одной ноге (10 повторений на каждую ногу). 8. 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 (7 повторений). Пауза между сериями 1 мин. 9. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
8	10.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ. 2. Отжимания (15 раз). 3. Планка, упор, лёжа (3 по 15 сек.). 4. Выпады из положения правая нога впереди, левая сзади 10 раз на каждую ногу. 5. Имитация ударов по мячу: 10 ударов каждой ногой. 6. Приседания на одной ноге (по 10 на каждую ногу). 7. Ведение мяча разными способами со сменой направления (слалом, змейка), левая, правая нога. 8. Жонглирование мяча от пола, земли 20 раз. Пауза между сериями 1 мин. 9. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
9	13.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ. 2. Отжимания, 2 подхода по 10 раз. 4. «Лодочка», 2 подхода по 10 раз. 3. Пресс, 2 подхода по 15 раз. 5. «Складка», 2 подхода по 7 раз. 6. Выпад в шаг, 2 подхода по 10 выпадов. 7. Ведение мяча</p>

			<p>серединой подъема, затем внешней стороны стопы, и разворот, ведение в обратную сторону. Расстояние 10-15м. По 5раз.</p> <p>8. Жонглирование мяча головой. 5 раз.</p> <p>9. Остановка мяча бедром. 10 раз.</p> <p>Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>10. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
10	15.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ.2.Ноги врозь: пружинящие движения вниз с касанием руками пола (10 раз)</p> <p>3. Махи прямыми ногами вверх по очереди (10 раз).</p> <p>4. Ноги врозь: наклоны вперед, пружинящие движения вниз с чередованием левой и правой рукой (10 раз).</p> <p>5. Выход из положения, лёжа в мостик (7 раз).</p> <p>6.Ведение мяча, обманные движения.Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>7. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
11	17.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ.2. Прыжки на скакалке (2 подхода по 20 повторений).3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, круговые движения руками вперед и назад (2 подхода по 10 повторений).</p> <p>4. Исходное положение – стоя, круговые вращения туловищем часовой и против часовой стрелки (по 10 повторений в каждую сторону).</p> <p>5. Из положения, стоя, руки перед собой, махи правой ногой к левой руке, затем, наоборот (на каждую ногу по 10 повторений).</p> <p>6. Исходное положение – стоя, узкая постановка ног, наклоны вперед к пальцам ног, не разгибая ноги 10 повторений.</p> <p>7. Заскакивание на неподвижный мяч попеременно правой и левой ногой (2 подхода по 10 раз).</p> <p>Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>8. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
12	20.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ.</p> <p>2. Кувырок вперед 3 раз.</p> <p>3. Кувырок назад (3 повторов).</p> <p>4. Кувырок в группировку (3 раза).</p> <p>5. Махи круговые прямой ногой (ноги чередовать) каждой ногой по 8 раз.</p> <p>6. Чередование кувырков с прыжками вверх (5 раз).</p> <p>7. Чередование кувырков с шагами через фишки.</p> <p>8. Ведение мяча со сменой направления.</p> <p>9. Остановка мяча серединой подъема 10 раз.</p> <p>Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>10. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
13	22.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ.2. Бег трусцой на месте 1 мин.</p> <p>3. Приседание – 2 подхода по 20 раз.</p> <p>4. Перекладина – подтягивание - 2 подхода по 3 раза.</p> <p>5. Набивание мяча (правой и левой ногой, коленями, головой).Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>6. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
14	24.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ.2. Бег трусцой на месте - 1 мин.</p> <p>3. Исходное положение – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счёт 1-4- вправо, 5-8-влево. Спина прямая, амплитуда максимальная – по 5 раз.</p> <p>4. Круговые движения руками вперед, затем круговые движения назад; - наклоны вперед (касаясь руками пола), в стороны и назад - 10 раз в каждую сторону; - наклоны вперед, стараясь коснуться пальцами рук носки ног. Не сгибая ноги в коленях–15 раз.</p> <p>5. Руки на пояс, выполнять круговые движения вправо, затем влево по 10 раз в каждую сторону.</p> <p>6. Прыжки через мяч вперед, затем назад – 10 раз.</p> <p>7. Прыжки через скалку вперед на месте – 20 раз.</p> <p>Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>8. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
15	27.06.2020г.	30 мин	<p>1. ОРУ.</p>

			<p>2. Приседание -2 подхода по 10 раз. мяч вперёд, затем назад –10 раз.</p> <p>3. Прыжки через мяч вперёд, затем назад –10 раз.</p> <p>4. Перекаты передней частью подошвы стопы правой к левой ноге и обратно (на месте) по 10раз.</p> <p>5. Пошаговое ведение мяча подошвой стопы, правой и левой ногой, затем ведение часовой и против часовой стрелки. По 10 раз.</p> <p>6. Перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой). По 7 раз.</p> <p>7. Свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180градусов или уходом в сторону.</p> <p>Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>8. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>
16	29.06.2020г.5	30 мин	<p>1. ОРУ.</p> <p>2. Отжимание-2 подхода по 10 раз.</p> <p>3. Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, наклоны в правую и левую стороны (2 подхода по 10 повторений).</p> <p>4. Прыжки «лягушкой» (2 подхода по 5 повторений).</p> <p>5. Разворот мяча подошвой на 90 градусов (2 подхода по 8 повторений).</p> <p>6. Перекаты мяча с ноги на ногу внутренней частью стопы (2 подхода по 10 раз.).</p> <p>7. Жонглирование мяча (3 подхода по 10 раз.).</p> <p>Пауза между сериями 1 мин.</p> <p>8. Восстановление - статическая растяжка, восстановление дыхания.</p>