

Дистанционное обучение. Футбол. Тренер-преподаватель Притуляк С.А
Группа НП-1

№	Дата проведения занятий	Длительность занятий	Содержание занятий
1.	14.04.20	30 мин	1. ОРУ1 2. ОФП1. 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. 3. Ведение мяча сер. подъема, остановка мяча подошвой. (расстояние 1015м). 8-10 раз. Жонглирование мяча.
2.	16.04.20	30 мин	1ОРУ2.2Правила игры в футбол.
3.	18.04.20	30 мин	1. ОРУ1. 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.
4.	21.04.20	30 мин	1.ОРУ2. 1. Из положения стоя наклоны туловища назад с касанием пальцами левой руки правой пятки и наоборот. По 6 наклонов к каждой пятке. 2. 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. 3. Перекат мяча руками между ног «восьмеркой» в положении стоя, ноги максимально широко, правой и левой рукой. 2 серии по 1 мин. Пауза 1 мин. 3. Введение мяча сер. поема, внутр. стор. стопы попасть в стенку, разворот, ведение в обратную сторону.Расстояние 10-15м. 8-10раз. Жонглирование мяча головой. Остановка мяча бедром. 5мин.
5.	23.04.20	30 мин	1ОРУ1.2.История развития футбола.
6.	25.04.20	30 мин	1.ОРУ2. 2. Рывки из различных положений. Расстояние 10-15м.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.
7	28.04.20	30 мин	1ОРУ1.2. Гигиенические знания. Режим и питание.
8.	30.04.20	30мин	4. ОРУ2. 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.

Дистанционное обучение. Футбол. Тренер-преподаватель Притуляк С.А
Группа НП-1

Ору1

1Вращение головой влевую и вправую сторону

2Руки в замке, вращение кистями рук

3Руки на плечах вращение плечами четыре раза вперед четыре назад

4На счет раз руки вперед, на счет два руки вверх, на счет три руки в сторону, на счет четыре исходное положение руки вниз,(30сек)

5Исходное положение руки на поясе, на счет раз прогиб назад, на счет два наклон вперед, на счет три упор присев, четыре исходное положение(30сек)

6Упрощение мельница(30сек)

7Вращение туловищем(30сек)

8Вращение тазом(30сек)

ОРУ2

1На счет раз наклон головы вперед,на счет два наклон головы назад,на счет три наклон головы вправо,на счет четыре наклон головы влево(30сек)

2Руки перед собой упрощение ножницы

3Наклоны влево вправо,на два счета влево, на два счета в право(30сек)

4Исходное положение руки на поясе,на счет раз упор присед,на счет два упор лежа,на счет три упор присед,на счет четыре исходное положение

5Прыжки на ногах.двадцать раз на левой, двадцать раз на правой, сорок раз на двух

6Упор присев на правой ноге, левая в сторону, перенос туловища влево вправо

7Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(30сек)

8Поднимание туловища в упоре лежа(30сек)