

Дистанционное обучение. тренер-преподаватель Притуляк С.А
Группа нп-3

	Дата проведения занятий	Длительность занятий	Содержание занятий
1.	13.04.20	30 мин	1ОРУ1.2 Гигиенические знания. Режим и питание.
2.	15.04.20	30 мин	1. ОРУ2. 2. Отжимания (общее количество 60 раз). 2. Планка, упор лёжа (3 по 15 сек.). 3. Выпады из положения правая нога впереди, левая сзади в положение О.С. 20 раз на каждую ногу. 4. Имитация ударов по мячу: 30 ударов каждой ногой. 5. Приседания на одной ноге (по 15 на каждую ногу). 3. Ведение мяча разными способами со сменой направления (слалом, змейка), левая, правая нога. Жонглирование мяча.5-7мин.
3.	17.04.20	30 мин	1. ОРУ1. 2. Кувырок вперёд 10 раз 2. Из О.С. 3 кувырка вперёд, 3 назад (5 повторов). 3. Кувырок в группировку (5-6 раз) 4. Сочетание кувырка принятием о.с. (10 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 тарелки. 3.Ведение мяча со сменой направления. 5-7 мин. Остановка мяча серединой подъема.5-7мин.
4.	18.04.20	30 мин	1.ОРУ2. 2. 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. Ведение 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.	20.04.20	30 мин	1ОРУ1.2 Правила игры в футбол .
6.	22.04.20	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.	24.04.20	30 мин	1.ОРУ1. 2.Ноги врозь: пружинящие движения вниз с касанием руками пола (20-25 раз) 2. Махи прямыми ногами вверх по очереди (20-25 раз). 3. Ноги врозь: наклоны вперёд, пружинящие движения вниз с чередованием левой и правой рукой (20-25 раз). 4. Выход из положения лёжа в мостик (20 раз). 3.Ведение мяча, обманные движения.5-7мин.
8.	25.04.20	30 мин	1.ОРУ2. 2. Планка на прямых руках (3х30сек) пауза между подходами 20сек. 2. Планка на прямой руке (левый правый бок). 3х20сек. На каждый бок. 3. Мостик 3х15 секунд. Пауза между подходами 15 секунд. 4. Развитие гибкости (наклоны к правой, к левой и к обеим ногам). 3. Ведение мяча различными способами правой и левой ногой. Жонглирование мяча в движении. 5-7 мин.
9.	27.04.20	30 мин	1ОРУ1.2 История развития футбола.
10.	29.04.20	30 мин	1.ОРУ2. 2.Планка горизонтальная - 3серии по 30сек. Планка на левом боку - 3серии по 30 сек. Планка на правом боку - 3серии по 30 сек. Упражнение стульчик - 3 серии по 20 сек. Пловец на старте, стойка в наклоне вперед- 3 серии по 20 сек. 3.Отжимания - 3 серии по 20 раз. Лодочка - 3 серии по 15 раз. Пресс упражнение складка - 3 серии по 15 раз. Скакалка -3 серии по 20 раз. 4.Остановка мяча: бедром, лбом, грудью опускающихся мячей.7-10 мин.

Дистанционное обучение.тренер-преподаватель Притуляк С.А
Группа нп-3

			20 сек. 3. Отжимания - 3 серии по 20 раз. Лодочка - 3 серии по 15 раз. Пресс упражнение складка - 3 серии по 15 раз. Скакалка -3 серии по 20 раз. 4.Остановка мяча: бедром, лбом, грудью опускающихся мячей.7-10 мин.
11.	30.04.20	30 мин	1.ОРУ1. 2. 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.

Ору1

1Вращение головой влево и в правую 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)

6Упржнение 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 упржнение 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)