

Дистанционное обучение. тренер-преподаватель Притуляк С.А
Группа сог1

№	Дата проведения занятий	Длительность занятий	Содержание занятий
1.	14.04.20	20 мин	Гигиенические знания. Режим и питание.
2.	16.04.20	20 мин	1.ОРУ1. 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. 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. 5 мин.
3.	18.04.20	20 мин	1. ОРУ2. 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. 5-7 мин.
4.	21.04.20	20 мин	1.ОРУ1. 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. 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. 5 мин.
5.	23.04.20	20 мин	1.ОРУ2.2Правила игры в футбол.
6.	25.04.20	20 мин	1.ОРУ1. 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.
7.	28.04.20	20 мин	1.ОРУ2.2История развития футбола.
8	30.04.20	20 мин	1.ОРУ1. 2. 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. 3. Ведение мяча разными способами со сменой направления (слалом, змейка), левая, правая нога. 10-12 мин.

Ору1

- 1Вращение головой влевую 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)
- 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)