

Понедельник

1. Подготовительная часть (25 мин)

1 Медленный бег, ходьба. (на месте) Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, тазобедренного сустава, нижних конечностей. Особое внимание обратить на растяжение мышц, прилегающих к коленному иголеностопному суставам (маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, вверх, приседания на двух ногах с последующим выпрыгиванием, вращательным движениям коленных суставов, ходьба на внутренней и внешней части стоп ног).

2 Имитация удара по мячу внутренней стороной стопы. (неподвижный мяч)

3 Беговые упражнения, способствующие развитию быстроты (как можно более частый семенящий бег, быстрые прыжки вперед-вверх с ноги на ногу и т.п. упражнения).

Интервал между упражнениями и повторениями 30"

Основная часть (90 мин)

1. Жонглирование мячом от пола (10 раз) 5 серии
2. Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)
3. Жонглирование правым и левым бедром
4. Прием мяча, ранее изученными способами (стопа, бедро, грудь)

Интервал между подходами 30", упражнениями 1'.

Мяч в руках, поднятых в вверх, сделать наклон и вернуться в исходное положение.

- * Мяч в руках, поднятых вверх, наклоны в левую, правую стороны.
- * Мяч в руках, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее, вытянуть левую ногу, перенести мяч правой в левую руку.
- * Ноги поставить на ширину плеч, наклониться и по восьмерке провести мяч между ног.
- * Подбросить мяч вверх на небольшую высоту – ударить бедром правой ноги – поймать мяч и т.д.
- * То же, но левой ногой.
- * Несильно ударить мяч об пол и после отскока ударить голеностопом (подъемом) вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги.

Заключительная часть (20 минут)

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Растяжка на месте

после окончания занятия просмотреть отправленное мною видео