**План занятий отделения «мини-футбола» группы НП тренера-преподавателя Ченцова С.А. на период о введении ограничительных мероприятий в виде приостановлении допуска обучающихся и их родителей (законных представителей)**

**в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 02.11.2020г. по 07.11.2020г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| 1. | Общеразвивающие упражнения. | 03.11 | 1) Круговые движения головой.  2) Круговые движения руками.  3) наклоны в стороны – по 5–6 раз;  4) повороты туловища в стороны – по 6–8 раз;  4) рывки руками назад, сначала в стороны-назад, а потом одна рука вверх-назад, а другая вниз-назад – по 8–10 рывков;  5) пружинистые приседания в выпаде вперед со сменой положения ног – по 10 – 12 раз;  6) пружинистые приседания в выпаде в сторону – по 10–12 раз в каждую сторону;  7) и. п. – ноги шире плеч. Наклоны вперед, руками касаться носков – 8–10 раз;  8) и. п. – ноги врозь, туловище наклонено вперед. Вращение туловища в стороны, коснуться правой рукой левого носка, а левой правого – 12–14 раз;  9) прогибаясь назад, руками коснуться пяток и сохранить равновесие – 4–5 раз. | Упражнения выполнять каждый день |
| 2. | Упражнений для развития специальной гибкости у футболистов | 05.11 | 1) Исходное положение (и. п.) – сед на полу, ноги вместе. Наклон вперед постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.  2) И. п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.  3) И. п. – стоя спиной к стене, ноги врозь, руки вверх. Мост наклоном назад с продвижением руками вниз по стене. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.  упражнения для тазобедренных суставов:  4) И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Поочередное сгибание ног в тазобедренном суставе с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 5 раз.  5) И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения ногами по большой амплитуде вправо, влево по 5 раз.  6) И. п. – стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону по 15 раз.  Упражнения полушпагат и шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу.  упражнения для коленных суставов:  1) И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.  2) И. п. – сед на полу, взять руками за пальцы ног. Потянуть вверх за пальцы, оторвать пятки, колени прямые. Повторить 3 раза.  3) И. п. – стоя на коленях, руки на пояс. Сед на пятки. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 3 раза.  4) И. п. – полуприсед, руки на коленях. Круговые движения коленями с помощью рук вправо, влево по 5 раз.  упражнения для голеностопных суставов:  5) И. п. – сед ноги врозь. Партнер нажимает руками на тыльную часть стопы, сначала сгибая ее, а затем сгибая и поворачивая вовнутрь поочередно то на правой, то на левой ноге. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.  6) И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Партнер пружинистыми движениями нажимает на пятку каждой ноги поочередно по 5 раз.  7) И. п. – основная стойка. Подскоки за счет усилия мышц голени. Ноги в коленях сгибаются незначительно. Добиваться максимального вытягивания стопы в последний момент отталкивания на месте. | Упражнения выполнять каждый день по мин 20 минут. |
| 3. | Жонглирование мяча  Упражнение на развитие мышц ног  Изучение финтов и обманных движений | 07.11 | Жонглирование выполняется двумя ногами  И.П. Стойка на лопатках. Мяч между лодыжек мяч. Не выпуская мяча согнуть ноги в коленных суставах, затем выпрямить.  И.П. Лежа на животе. Руки в сторону, ладонями к полу. Между лодышек мяч. Сгибая колени (на четыре счета). Затем так же опускать мяч.  Бег с обходом поставленных предметов.  Бег зигзагом с обходов препятствий  Бег между движущимися препятствиями.  Прыжки попеременно то на одной, то надругой ноге. | Упражнения выполнять каждый день |