**План занятий отделения «Мини-футбола» группы \_\_\_\_\_\_\_ 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 19.03.2020 г. по 01.04.2020 г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| 1 | Общеразвивающие упражнения.  Жонглирование мяча (стопой)    Упражнения на развитие быстроты | 19.03.2020 | 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;  Жонглирование выполняется двумя ногами  Без мяча 1. пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м. 2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м. | Упражнения выполнять каждый день  Упражнения выполнять каждый день по мин 20 минут. |
| 2 | Общеразвивающие упражнения.  Жонглирование мяча (стопой)  Упражнения на развитие силы | 21.03.2020 | 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;  Жонглирование выполняется бедром, грудью, головой,  Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании. 4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе. 5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15—30 м. | Упражнения выполнять каждый день  Упражнения выполнять каждый день по мин 20 минут. |
| 3 | Общеразвивающие упражнения.  Жонглирование мяча  Упражнения на развитие выносливости | 24.03.2020 | 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;  Жонглирование выполняется двумя ногами  1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20—40 мин. 2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м — ходьба медленная, 300 м — бег медленный, 100 м — ходьба ускоренная, 300 м — бег в среднем темпе, 50 м — резкое ускорение. 3. Игра в баскетбол. | Упражнения выполнять каждый день  Упражнения выполнять каждый день по мин 20 минут. |
| 4 | Общеразвивающие упражнения.  Жонглирование мяча  Упражнений для развития специальной гибкости у футболистов | 26.03.2020 | 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;  Жонглирование выполняется двумя ногами   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:   1. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Поочередное сгибание ног в тазобедренном суставе с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 5 раз. 2. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения ногами по большой амплитуде вправо, влево по 5 раз. 3. 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. 4. 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:   1. 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. 2. 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. 3. 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  Упражнения выполнять каждый день по мин 20 минут. |
| 5  6 | Общеразвивающие упражнения.  Жонглирование мяча  Развития скоростно-силовых качеств | 28.03.2020 | 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;  Жонглирование выполняется двумя ногами  Беговые упражнения  1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперёд. 2. Бег с высоким подниманием бедра. 3.Семенящий бег. 4. «Олений бег». 5. Бег с захлёстыванием голени. 6. Бег на прямых ногах с закидыванием пяток.  Беговые упражнения с изменением скорости  1. Бег с коротким и длинным шагом. 2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков. 3. Бег с ускорениями на месте и в движении. 4. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера. 5. Бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера. 6. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180 и 360 градусов с последующим ускорением вправо, влево и т.д. | Упражнения выполнять каждый день по мин 20 минут. |
| 7 | Общеразвивающие упражнения.  Жонглирование мяча  Упражнений для развития специальной гибкости у футболистов | 31.03.2020 | 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;  Жонглирование выполняется двумя ногами   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:   1. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Поочередное сгибание ног в тазобедренном суставе с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 5 раз. 2. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения ногами по большой амплитуде вправо, влево по 5 раз. 3. 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. 4. 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:   1. 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. 2. 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. 3. 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  Упражнения выполнять каждый день по мин 20 минут |