**План занятий отделения «Мини-футбола»**

**группы НП-1 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 20.10.2020 г.**

**по 24.10.2020 г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| **1** | Общеразвивающие упражнения.  Упражнения на развитие специальной выносливости  Ведение, передачи и остановки мяча.  Жонглирование мяча (стопой) | 20.10.2020 | 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;  1. 10 отрезков по 60 метров  Упражнение выполняется (внутренней, внешней) частью стопы  Передачи и остановка мяча внутренней и внешней частью стопы. Расстояние до стены 5-10 метров.  Жонглирование выполняется бедром, грудью, головой. | Упражнения выполнять каждый день  Пауза между ними 30-40 секунд  Упражнения выполнять каждый день по мин 5 минут.  Упражнения выполнять каждый день по мин 20 минут. |
| **2** | Общеразвивающие упражнения.  Жонглирование мяча (стопой)  Упражнения на развитие общей выносливости  Упражнение на пресс  Упражнения на развитие мышц плеч и рук. | 22.10.2020 | 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.  Езда на велосипеде.  Руки за головой, ноги согнуты в коленях, поднимание туловища.  Отжимание. | Упражнения выполнять каждый день  Упражнения выполнять каждый день по мин 20 минут.  Дистанция 5 км.  Три подхода по 20 раз.  Три подхода по 20 раз |
| **3** | Общеразвивающие упражнения.  Жонглирование мяча  Упражнения на развитие координации движений  Передача, остановка и ведение мяча  Упражнение на пресс | 24.10.2020 | 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 Цапля  Опираться необходимо на одну ногу, а вторую приподнять так, чтобы бедро было параллельно полу (при возможности можно и выше). Если возможности поднять ногу высоко нет, остановитесь на предельно возможной высоте.  Вытягивайте руку одноименную приподнятой ноге перед собой, полностью не разгибая. Другую руку держите в опущенном положении. Как только примете необходимую позу, постарайтесь удерживать равновесие с закрытыми глазами. 2. Молоток  Необходимо лечь и обхватить руками плечи, затем немного приподнять верхнюю часть тела и начать легко «постукивать» спиной о пол.  3 Сфинкс и Кобра  Необходимо лечь на живот и приподнять верхнюю часть тела, предплечья в этом случае выступают в качестве опоры, они должны находиться параллельно друг другу. Опустите плечи, вытяните носки, смотрите перед собой. Это упражнение называется Сфинкс.    Передачи и остановка мяча внутренней и внешней частью стопы. Расстояние до стены 5-10 метров.  Руки за головой, ноги согнуты **в** коленях, поднимание туловища | Упражнения выполнять каждый день  Упражнения выполнять каждый день по мин 20 минут.  Упражнения выполнять каждый день по мин 15 минут.  15 минут  3 подхода по 20 раз. |