

План дистанционного обучения.
Тренировочный микроцикл по футболу с 01 апреля по 30 апреля 2020 года.

01 апреля 2020 года. Среда.

Бег на месте 10 мин. Общее развивающее упражнение (ОРУ) на растяжку.
Общая физическая подготовка (ОФП).
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5 * 20 раз (отжимание).
Приседание 3 * 20 раз. Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгивание вверх 3 * 8 раз.

02 апреля 2020 года. Четверг.

Бег на месте 10 мин. Общее развивающее упражнение (ОРУ).
Общая физическая подготовка (ОФП).
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 * 10 раз (отжимание).
Приседание на одной ноге (левая, правая) 3 * 8 раз.
Прочитать краткую историю возникновения и развития футбола.

03 апреля 2020 года. Пятница.

Бег на месте 10 мин.
Общее развивающее упражнение (ОРУ).
Бег на месте с высоко подниманием бедра на частоту 3 * 20 сек.
Общая физическая подготовка (ОФП).
Приседание 3 * 20 раз.
Поднимание, отпускание туловища лежа на спине 3 * 15 раз (пресс)
Изучить основные правила игры в футбол.

06 апреля 2020 года. Понедельник.

Бег на месте 10 мин.
Общее развивающее упражнение (ОРУ).
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5 * 20 раз (отжимание).
Поднос ног к груди из положения упор лежа 3 * 10 раз.
Поднимание и отпускание туловища лежа на спине 3 * 20 раз (пресс)

07 апреля 2020 года. Вторник.

Бег на месте 10 мин.
Общее развивающее упражнение (ОРУ).
Прыжки на скакалке 150 раз.
Приседание на одной ноге (левая, правая) 3 * 10 раз.
Выпады прыжком в левую, правую сторону 3 * 20 раз (конькобежец).
Прочитать где и когда родился футбол.

08 апреля 2020 года. Среда.

Бег на месте 10 мин.
Общее развивающее упражнение (ОРУ).
Бег на месте с высоко подниманием бедра на частоту 3 * 20 сек.
Общая физическая подготовка.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 * 15 раз.
Поднимание и отпускание туловища лежа на спине 3 * 20 раз (пресс).

09 апреля 2020 года. Четверг.

Бег на месте 10 мин.
Общее развивающее упражнение (ОРУ).
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5 * 10 раз.
Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгивание вверх 3 * 10 раз.
Поднимание и опускание туловища лежа на спине 3 * 15 раз.
Изучить разметки мини-футбольного (футзального) поля.

10 апреля 2020 года. Пятница.

Бег на месте 10 мин.
Общее развивающее упражнение (ОРУ).
Прыжки на скакалке 100 раз.
Приседание на одной ноге (правая, левая) 3 * 10 раз.
Поднимание и опускание туловища лежа на спине 3 * 20 раз.
Изучить правила игры в мини-футбол (футзал).

13 апреля 2020 года. Понедельник.

Бег на месте 10 мин.
Общее развивающее упражнение (ОРУ).
Приседание 5 * 15 раз.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 * 15 раз (отжимание)
Поднос ног к туловищу в упор лежа.
Упражнения на растяжку сидя

14 апреля 2020 года. Вторник.

Бег на месте 10-12 мин.
Общее развивающее упражнение (ОРУ).
Бег на месте с высоко подниманием бедра 3 * 20 сек.
Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгивание вверх 3 * 10 раз.
Поднимание и опускание туловища лежа на спине 3 * 20 раз.
Упражнения на растяжку сидя.
Начертить и указать все разметки футбольного, футзального поля на бумаге.

15 апреля 2020 года. Среда.

Бег на месте 12-15 мин.
Общее развивающее упражнение (ОРУ).
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 * 15 раз (отжимание)
Выпады в левую, в правую стороны прыжком 3 * 20 раз (конькобежец)
Поднимание и опускание туловища лежа на спине 3 * 15 раз.
Теория. Прочитать про ловкость, гибкость и координацию движения – качества необходимые юным футболистам.

16 апреля 2020 года. Четверг.

Бег на месте 12-15 мин.
Общее развивающее упражнение (ОРУ).
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5 * 10 раз
Приседание 3 * 25 раз.
Теория. Знать о достижении Олимпийской сборной СССР по футболу.

17 апреля 2020 года. Пятница.

Бег на месте 12-15 мин.

Общее развивающее упражнение (ОРУ).

Приседание на левой, правой ноге 3 * 8 раз.

Поднимание и опускание туловища лежа на спине 3 * 15 раз.

Теория. Прочитать биографию про Льва Яшина.

20 апреля 2020 года. Понедельник.

Бег на месте 12-15 мин.

Общее развивающее упражнение (ОРУ).

Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгивание вверх 3 * 10 раз

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5 * 10 раз.

Теория. Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий по футболу.

21 апреля 2020 года. Вторник.

Бег на месте 12-15 мин.

Общее развивающее упражнение (ОРУ).

Бег с высоко подниманием бедра на месте на быстроту 3 * 20 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 * 15 раз.

Приседание 5 * 20 раз.

22 апреля 2020 года. Вторник.

Бег на месте 12-15 мин.

Общее развивающее упражнение (ОРУ).

Выпады в левую, в правую сторону прыжком 3 * 20 раз.

Поднимание и опускание туловища лежа на спине 3 * 20 раз.

Упражнения на растяжку сидя.

Теория. Знать технику удара мяча с внутренней стороны стопы.

23 апреля 2020 года. Четверг.

Бег на месте 12-15 мин.

Общее развивающее упражнение (ОРУ).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 * 20 раз.

Приседание 5 * 15 раз.

Поднос ног к туловищу в упоре лежа 3 * 10 раз.

Теория. Знать технику удара мяча с внешней стороны стопы.

24 апреля 2020 года. Пятница.

Бег на месте 12-15 мин.

Общее развивающее упражнение (ОРУ).

Бег с высоко подниманием бедра на месте на быстроту 3 * 25 сек..

Поднимание и опускание туловища лежа на спине 3 * 20 раз.

Упражнение на развитие гибкости.

27 апреля 2020 года. Понедельник.

Бег на месте 12-15 мин.

Общее развивающее упражнение (ОРУ).

Приседание на левой, правой ноге 3 * 8 раз.

Поднимание и опускание туловища лежа на спине 3 * 15 раз.

28 апреля 2020 года. Вторник.

Бег на месте 12-15 мин.

Общее развивающее упражнение (ОРУ).

Выпады в левую, правую сторону прыжком 3 * 20 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 * 15 раз.

Поднимание и опускание туловища лежа на спине

Упражнения на гибкость сидя.

29 апреля 2020 года. Среда.

Бег на месте 12-15 мин.

Общее развивающее упражнение (ОРУ).

Бег на месте с высоко подниманием бедра на частоту 3 * 20 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 5 * 12 раз.

Приседание 5 * 20 раз.

Упражнение на гибкость сидя.

30 апреля 2020 года. Четверг.

Бег на месте 12-15 мин.

Общее развивающее упражнение (ОРУ).

Приседание на левой, правой ноге 3 * 8 раз.

Поднос ног к туловищу в упор лежа 3 * 10 раз.

Поднимание и опускание туловища лежа на спине 3 * 20 раз.