

**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.