

**Индивидуальный план работы
Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу
Тренер-преподаватель: Солодунов Сергей Викторович**

Дата проведения: **22.06.2020** г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств;
2. развитие чувства мяча, усовершенствование навыка жонглирование.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	Разминка: ОРУ на месте	10мин	Смотреть приложение 1
	Упражнения для разминки	15мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)Отработка упражнений на чувство мяча (1-5)	10мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be
	2)приседания	5мин	2,3,4- выполнять по 3 подхода, приседания-25 раз, подъем корпуса -25 раз, отжимания 15 раз.
	3)подъем корпуса в положении лежа	5мин	
	4)отжимания	5мин	5)жонглирование на ведущей ноге.
	5)жонглирование мяча	10мин	
Заключительная часть 5 мин	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
	-статическая растяжка - Восстановление дыхания		

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе (произвольно).
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая вниз, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-5Ф-8

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 40 минут	1) упражнения на координацию. 2) упражнения на технику. 3) отработка упражнений 1-10 4) отжимания 5) жонглирование мяча	10мин 10мин 10мин 5мин 5мин	1) https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo262157057_456239092%3Flist%3D93421822a87d2a84ed 2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a 3) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&cc_key= 4) отжимания 30 раз-3 раза в день 5) жонглирование : стопа, бедро.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка -Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно).
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая вниз, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Дата проведения: **23.06.2020 г.**

В связи с введением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; развитие чувства мяча, усовершенствование навыка жонглирование.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	Разминка: ОРУ на месте	10мин	Смотреть приложение 1
	Упражнения для разминки	15мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)комплекс упражнений для ног	20мин	1) https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/
	2)приседания	5мин	2,3,4- выполнять по 3 подхода, приседания-25 раз, подъем корпуса -25 раз, отжимания 15 раз.
	3)подъем корпуса в положении лежа	5мин	
	4)отжимания	5мин	

Закл ительна я часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
-------------------------------------	---	-------	--

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-5Ф-8

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 40 минут	1) упражнения на координацию 2)упражнения на технику 3)отработка упражнений 1-10 4)отжимания 5)жонглирование мяча	10мин 10мин 10мин 5мин 5мин	1) https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo262157057_456239092%3Flist%3D93421822a87d2a84ed 2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a 3) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&cc_key= 4)отжимания 30 раз-3 раза в день 5)жонглирование : стопа, бедро.
Закл ительна я часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.

3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Дата проведения: **25.06.2020 г.**

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; обучение нападающих обыгрывать 1 в 1.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте. Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)просмотр видео ролика 2)приседания с выпрыгиванием 3)отжимания с прыжком в сторону 4)планка	15мин 10мин 5мин 5мин 60сек	1) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FeXwRG1DKze8&cc_key= 2,3,4, – выполнять по 3 подхода, приседания 30 раз, отжимания 20 раз , планка -60 секунд.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ:

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.

4. Наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.
5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.
7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.
8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.

Группы Б-1Ф2 и Б-3Ф-9 по футболу

Дата проведения: **26.06.2020 г.**

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие внимания, скоростно-силовых качеств; развитие координации.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ в движении. Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)отработка упражнений 2)выпады назад 3)прогулка по стене с отжиманием 4)планка	20мин 90 сек 5 мин 60 сек	1) https://vk.com/video262157057_456239091?list=144165c42506a0f192 2)выполнять упражнение 90 сек-3 раза в день 3)5 минут- 3 раза в день 4) 60 секунд
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ в движении.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.

5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.

6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-3Ф-9

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ в движении. Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)отработка упражнений 2)жонглирование мяча 3)отжимания 4)приседания 5)планка	20мин 10мин 5мин 5мин 60секунд	1) https://vk.com/video262157057_456239091?list=144165c42506a0f192 2)выполнять упражнение с задействованием всех частей тела. 3,4,5 – выполняем 3 подхода. Отжимания 25 раз, приседания 30 раз, планка 60 секунд.
Заключительная часть 5 минут	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ в движении.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)

2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.

3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.

4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.

5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.

6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-5Ф-8 и Б-3Ф-9 по футболу

Дата проведения: **27.06.2020 г.**

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: обучения защитников, отбор мяча у нападающего; развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)воздушные приседания 2)велосипед 3)берби 4)просмотр видео ролика 5) Прыжки «Джек попрыгунчик»	1 мин 2 мин 1 мин 20 мин 1 мин	1) 3 раза в день 2) 3 раза в день 3) 3 раза в день 4) https://www.youtube.com/watch?v=IRHUfiwBZ7Y 5) 3 раза в день
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно).
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-5Ф8 и Б-3Ф-9 по футболу

Дата проведения: **28.06.2020 г.**

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: обучения защитников, отбор мяча у нападающего; развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте. Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)просмотр видео ролика 2)приседания с выпрыгиванием 3)отжимания с прыжком в сторону 4)планка	15мин 10мин 5мин 60сек	1) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FeXwRG1DKze8&cc_key= 2,3,4, – выполнять по 3 подхода, приседания 30 раз, отжимания 20 раз , планка -60 секунд.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно).
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая вниз, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Дата проведения: **29.06.2020 г.**

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; развитие чувства мяча, усовершенствование навыка жонглирование.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)комплекс упражнений для ног 2)приседания 3)подъем корпуса в положении лежа 4)отжимания	20мин 5мин 5мин 5мин	1) https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd https://lifelife.ru/domashnee-kardio/ 2,3,4- выполнять по 3 подхода, приседания-25 раз, подъем корпуса -25 раз, отжимания 15 раз.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-5Ф-8

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 40 минут	1) упражнения на координацию. 2) упражнения на технику. 3) отработка упражнений 1-10 4) отжимания 5) жонглирование мяча	10мин 10мин 10мин 5мин 5мин	1) https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo262157057_456239092%3Flist%3D93421822a87d2a84ed 2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a 3) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&cc_key= 4) отжимания 30 раз-3 раза в день 5) жонглирование : стопа, бедро.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Дата проведения: **30.06.2020 г.**

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; развитие чувства мяча, усовершенствование навыка жонглирование.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	Разминка: ОРУ на месте	10мин	
	Упражнения для разминки	15мин	
Основная часть 35 минут	1)комплекс упражнений для ног	20мин	1) https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/ 2,3,4- выполнять по 3 подхода, приседания-25 раз, подъем корпуса -25 раз, отжимания 15 раз.
	2)приседания	5мин	
	3)подъем корпуса в положении лежа	5мин	
	4)отжимания	5мин	
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-5Ф-8

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 40 минут	1) упражнения на координацию. 2) упражнения на технику. 3) отработка упражнений 1-10 4) отжимания 5) жонглирование мяча	10мин 10мин 10мин 5мин 5мин	1) https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo262157057_456239092%3Flist%3D93421822a87d2a84ed 2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a 3) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&cc_key= 4) отжимания 30 раз-3 раза в день 5) жонглирование : стопа, бедро.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно).
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая вниз, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-3Ф-9 и Б-5Ф-8 по футболу

Дата проведения: **02.07.2020 г.**

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; обучение нападающих обыгрывать 1 в 1.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте. Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)просмотр видео ролика 2)приседания с выпрыгиванием 3)отжимания с прыжком в сторону 4)планка	15мин 10мин 5мин 5мин 60сек	1) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FwRG1DKze8&cc_key= 2,3,4, – выполнять по 3 подхода, приседания 30 раз, отжимания 20 раз , планка -60 секунд.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ:

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.
5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1перекат в одну сторону на 2 в др.
7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.
8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.

Группы Б-1Ф-2 и Б-3Ф-9 по футболу

Дата проведения: **03.07.2020 г.**

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие внимания, скоростно-силовых качеств; развитие координации.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ в движении. Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)отработка упражнений 2)выпады назад 3)прогулка по стене с отжиманием 4)планка	20мин 90 сек 5 мин 60 сек	1) https://vk.com/video262157057_456239091?list=144165c42506a0f192 2)выполнять упражнение 90 сек-3 раза в день 3)5минут- 3 раза в день 4) 60 секунд
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ в движении.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-3Ф-9

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ в движении. Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)отработка упражнений 2)Жонглирование мяча 3)отжимания 4)приседания 5)планка	20мин 10мин 5мин 5мин 60секунд	1) https://vk.com/video262157057_456239091?list=144165c42506a0f192 2)выполнять упражнение с задействованием всех частей тела. 3,4,5 – выполняем 3 подхода. Отжимания 25 раз, приседания 30 раз, планка 60 секунд.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ в движении.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая вниз, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-5Ф-8 и Б-3Ф-9 по футболу

Дата проведения: **04.07.2020 г.**

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: обучения защитников, отбор мяча у нападающего; развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	Разминка: ОРУ на месте	10мин	Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	Упражнения для разминки	15мин	
Основная часть 35 минут	1)воздушные приседания	1 мин	1) 3 раза в день
	2)велосипед	2 мин	2) 3 раза в день
	3)берби	1 мин	3) 3 раза в день
	4)просмотр видео ролика	20 мин	4) https://www.youtube.com/watch?v=IRHUfiwBZ7Y
	5) Прыжки «Джек попрыгунчик»	1 мин	5) 3 раза в день
Заключительная часть 5 мин	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
	-статическая растяжка - Восстановление дыхания		

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-5Ф-8 и Б-3Ф-9 по футболу

Дата проведения: **05.07.2020 г.**

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: обучения защитников, отбор мяча у нападающего; развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте. Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать. Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)Отработка упражнений на чувство мяча (10-15) 2)Жонглирование мяча 3)приседания с выпрыгиванием 4)отжимания с прыжком в сторону 5)планка	15мин 10мин 5мин 5мин 60сек	1) https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be 2)выполнять упражнение с задействованием всех частей тела. 3,4,5 – выполнять по 3 подхода, приседания 30 раз, отжимания 20 раз , планка -60 секунд.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Дата проведения: **06.07.2020 г.**

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; развитие чувства мяча, усовершенствование навыка жонглирование.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1
	Разминка: ОРУ на месте	10мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	Упражнения для разминки	15мин	
Основная часть 35 минут	1)Отработка упражнений на чувство мяча (1-5)	10мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be
	2)приседания	5мин	2,3,4- выполнять по 3 подхода, приседания-25 раз, подъем корпуса -25 раз, отжимания 15 раз.
	3)подъем корпуса в положении лежа	5мин	
	4)отжимания	5мин	5)жонглирование на ведущей ноге .
	5)жонглирование мяча	10мин	
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-5Ф-8

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1) упражнения на координацию. 2) упражнения на технику. 3) подъем корпуса в положении лежа 4) отжимания 5) жонглирование мяча	10мин 10мин 5мин 5мин 5мин	1) https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2Fvk.com%2Fvideo262157057_456239092%3Flist%3D93421822a87d2a84ed 2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a 3,4- выполнять по 3 подхода, подъем корпуса -50 раз, отжимания 30 раз. 5) жонглирование : стопа, бедро.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Дата проведения: **07.07.2020 г.**

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; развитие чувства мяча, усовершенствование навыка жонглирование.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ в движении. Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)Отработка упражнений на чувство мяча (5-10) 2)выпады назад 3) Велосипед 4)отжимания 5) комплекс упражнений для ног	10мин 5мин 5мин 5мин 10мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQIQvI&feature=youtu.be 2,3,4- выполнять по 3 подхода, выпады назад-10 раз на каждую ногу раз, велосипед -60 секунд, отжимания 15 раз. 5) https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ в движении.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-5Ф-8

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	<p>Ходьба на месте</p> <p>Разминка: ОРУ в движении.</p> <p>Упражнения для разминки</p>	<p>5 мин.</p> <p>10мин</p> <p>15мин</p>	<p>Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Смотреть приложение 1</p> <p>Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=</p>
Основная часть 35 минут	<p>1) Прыжки «Джек попрыгунчик»</p> <p>2)упражнения на технику.</p> <p>3)отработка упражнений 1-10</p> <p>4)отжимания</p> <p>5)набивание мяча</p>	<p>3 мин</p> <p>10мин</p> <p>10мин</p> <p>7мин</p> <p>5мин</p>	<p>1) 60 секунд – 3 раза в день.</p> <p>2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a</p> <p>3)) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&cc_key</p> <p>4) выполнять по 3 подхода, отжимания 30 раз.</p> <p>5)набивание мяча головой.</p>
Заключительная часть 5 минут	<p>Заминка:</p> <p>-статическая растяжка</p> <p>- Восстановление дыхания</p>	<p>5 мин</p>	<p>1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>

Приложение 1

Комплекс ОРУ в движении.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-3Ф-9 и Б-5Ф-8 по футболу

Дата проведения: 09.07.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; обучение нападающих обыгрывать 1 в 1.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте. Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)просмотр видео ролика 2)приседания с выпрыгиванием 3)отжимания с прыжком в сторону 4)планка	15мин 10мин 5мин 5мин 60сек	1) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FeXwRG1DKze8&cc_key= 2,3,4, – выполнять по 3 подхода, приседания 30 раз, отжимания 20 раз , планка -60 секунд.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ:

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая вниз, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.
5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.
7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.
8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.

Группы Б-1Ф-2 и Б-3Ф-9 по футболу

Дата проведения: 10.07.2020 г.

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие внимания, скоростно-силовых качеств; развитие координации.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	Разминка: ОРУ в движении.	10мин	
	Упражнения для разминки	15мин	
Основная часть 35 минут	1)отработка упражнений	20мин	1) https://vk.com/video262157057_456239091?list=144165c42506a0f192 2)выполнять упражнение 90 сек-3 раза в день 3)5минут- 3 раза в день 4) 60 секунд
	2)выпады назад	90 сек	
	3)прогулка по стене с отжиманием	5 мин	
	4)планка	60 сек	
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ в движении.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-3Ф-9

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ в движении. Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)отработка упражнений 2)Жонглирование мяча 3)отжимания 4)приседания 5)планка	20мин 10мин 5мин 5мин 60секунд	1) https://vk.com/video262157057_456239091?list=144165c42506a0f192 2)выполнять упражнение с задействованием всех частей тела. 3,4,5 – выполняем 3 подхода. Отжимания 25 раз, приседания 30 раз, планка 60 секунд.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ в движении.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-5Ф-8 и Б-3Ф-9 по футболу

Дата проведения: 11.07.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: обучения защитников, отбор мяча у нападающего; развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)воздушные приседания 2)велосипед 3)берби 4)просмотр видео ролика 5) Прыжки «Джек попрыгунчик»	1 мин 2 мин 1 мин 20 мин 1 мин	1) 3 раза в день 2) 3 раза в день 3) 3 раза в день 4) https://www.youtube.com/watch?v=IRHUfiwBZ7Y 5) <u>3 раза в день</u>
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-5Ф-8 и Б-3Ф-9 по футболу

Дата проведения: 12.07.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: обучения защитников, отбор мяча у нападающего; развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)воздушные приседания 2)велосипед 3)берби 4)просмотр видео ролика 5) Прыжки «Джек попрыгунчик»	1 мин 2 мин 1 мин 20 мин 1 мин	1) 3 раза в день 2) 3 раза в день 3) 3 раза в день 4) https://www.youtube.com/watch?v=IRHUfiwBZ7Y 5) <u>3 раза в день</u>
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Дата проведения: 13.07.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; развитие чувства мяча, усовершенствование навыка жонглирование.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)комплекс упражнений для ног 2)приседания 3)подъем корпуса в положении лежа 4)отжимания	20мин 5мин 5мин 5мин	1) https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/ 2,3,4- выполнять по 3 подхода, приседания-25 раз, подъем корпуса -25 раз, отжимания 15 раз.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. Наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-5Ф-8

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 40 минут	1) упражнения на координацию. 2) упражнения на технику. 3) отработка упражнений 1-10 4) отжимания 5) жонглирование мяча	10мин 10мин 10мин 5мин 5мин	1) https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo262157057_456239092%3Flist%3D93421822a87d2a84ed 2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a 3) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&cc_key= 4) отжимания 30 раз-3 раза в день 5) жонглирование : стопа, бедро.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Дата проведения: 13.07.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; развитие чувства мяча, усовершенствование навыка жонглирование.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)комплекс упражнений для ног 2)приседания 3)подъем корпуса в положении лежа 4)отжимания	20мин 5мин 5мин 5мин	1) https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/ 2,3,4- выполнять по 3 подхода, приседания-25 раз, подъем корпуса -25 раз, отжимания 15 раз.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-5Ф-8

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 40 минут	1) упражнения на координацию. 2) упражнения на технику. 3) отработка упражнений 1-10 4) отжимания 5) жонглирование мяча	10мин 10мин 10мин 5мин 5мин	1) https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo262157057_456239092%3Flist%3D93421822a87d2a84ed 2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a 3) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&cc_key= 4) отжимания 30 раз-3 раза в день 5) жонглирование : стопа, бедро.
Заключительная часть 5 минут	Заминка: - статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая вниз, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-1Ф-2 и Б-5Ф-8 по футболу

Дата проведения: 14.07.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; развитие чувства мяча, усовершенствование навыка жонглирование.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1
	Разминка: ОРУ на месте	10мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	Упражнения для разминки	15мин	
Основная часть 35 минут	1) подъем корпуса в положении лежа	20мин	1,2,3,- выполнять по 3 подхода, приседания-25 раз, подъем корпуса -25 раз, отжимания 15 раз. 4) https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/
	2)приседания	5мин	
	3) отжимания	5мин	
	4) комплекс упражнений для ног	5мин	
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. Наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-5Ф-8

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ в движении Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 40 минут	1) упражнения на координацию. 2) отработка упражнений 1-10 3) упражнения на технику. 4) жонглирование мяча 5) отжимания	10мин 10мин 10мин 5мин 5мин	1) https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo262157057_456239092%3Flist%3D93421822a87d2a84ed 2) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&cc_key= 3) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a 4) жонглирование: стопа, бедро. 5) отжимания 30 раз-3 раза в день
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ в движении.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-3Ф-9 и Б-5Ф-8 по футболу

Дата проведения: 16.07.2020 г.

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; обучение нападающих обыгрывать 1 в 1.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	Разминка: ОРУ на месте.	10мин	Смотреть приложение 1
	Упражнения для разминки	15мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1) отжимания с прыжком в сторону	15мин	1,2,4, – выполнять по 3 подхода, приседания 30 раз, отжимания 20 раз, планка -60 секунд. 3) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FeXwRG1DKze8&cc_key=
	2)приседания с выпрыгиванием	10мин	
	3) просмотр видео ролика	5мин	
	4)планка	60сек	
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ:

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.
5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1перекат в одну сторону на 2 в др.
7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.
8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.

Группы Б-1Ф2 и Б-3Ф-9 по футболу

Дата проведения: 17.07.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: развитие внимания, скоростно-силовых качеств; развитие координации.

Место проведения: квартира/дом.

Б-1Ф-2

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	Разминка: ОРУ в движении.	10мин	Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	Упражнения для разминки	15мин	
Основная часть 35 минут	1) планка	60сек	1) 60 секунд
	2) прогулка по стене с отжиманием	90 сек	2) выполнять упражнение 90 сек-3 раза в день
	3) выпады назад	5 мин	3) 5 минут- 3 раза в день
	4) отработка упражнений	20мин	4) https://vk.com/video262157057_456239091?list=144165c42506a0f192
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ в движении.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Б-3Ф-9

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ в движении. Упражнения для разминки	5 мин. 10мин 15мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1) приседания 2) планка 3)отжимания 4) отработка упражнений 5) Жонглирование мяча	20мин 5мин	1,2,3 – выполняем 3 подхода. Отжимания 25 раз, приседания 30 раз, планка 60 секунд. 4) https://vk.com/video262157057_456239091?list=144165c42506a0f192 5)выполнять упражнение с задействованием всех частей тела.
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-5Ф-8 и Б-3Ф-9 по футболу

Дата проведения: 18.07.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: обучения защитников, отбор мяча у нападающего; развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	Разминка: ОРУ на месте	10мин	Смотреть приложение 1
	Упражнения для разминки	15мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1) берби 2)велосипед 3) воздушные приседания 4)Прыжки «Джек попрыгунчик» 5) просмотр видео ролика	1 мин 2 мин 1 мин 1мин 20 мин	1) 3 раза в день 2) 3 раза в день 3) 3 раза в день 4) <u>3 раза в день</u> 5) https://www.youtube.com/watch?v=IRHUfiwBZ7Y
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.

Группы Б-5Ф-8 и Б-3Ф-9 по футболу

Дата проведения: 19.07.2020 г.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: обучения защитников, отбор мяча у нападающего; развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств; воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	Разминка: ОРУ на месте	10мин	Смотреть приложение 1
	Упражнения для разминки	15мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1) просмотр видео ролика	1 мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=IRHUfiwBZ7Y
	2) Прыжки «Джек попрыгунчик»	2 мин	2) 3 раза в день
	3)берби	1 мин	3) 3 раза в день
	4) воздушные приседания	20 мин	4)3 раза в день
	5) велосипед	1 мин	5) 3 раза в день
Заключительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

Комплекс ОРУ на месте.

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая вниз, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
5. наклоны в перед в движении – наклоны выполняем на каждый шаг, кончиками пальцев рук касаемся ног.
6. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.