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		Дозирование	
продолжительность	Содержание УТЗ	нагрузки	Организационно-методические Указания
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подгото- вительная сть 30 минут	Разминка: ОРУ на месте	10мин	Смотреть приложение 1
од птел ь 3(Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения
По, вит часть			упражнений для разминки:
ř	Упражнения для разминки	15мин	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
	1)0 7	1.0	F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
92	1)Отработка упражнений на	10мин	1)https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQlQvI&feature=youtu.be
lac,	чувство мяча (1-5)	~	2 2 4
ЛНГУ	2)приседания	5 мин	2,3,4- выполнять по 3 подхода, приседания-25 раз, подъем
Основная часть 35 минут	3)подъем корпуса в	5мин	корпуса -25 раз, отжимания 15 раз.
35	положении лежа	~	
00	4)отжимания	5мин	5)жонглирование на ведущей ноге.
	5)жонглирование мяча	10мин	
чи ая	Заминка:	5 мин	
аключ ельная часть 5 мин	-статическая растяжка		1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких
Заключи тельная часть 5 мин	- Восстановление дыхания		движений

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 продолжи-	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
тельность			
Подготови- тельная 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%2 F%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%3F list%3D93421822a87d2a84ed 2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a 3) https://vk.com/away.php?to=https%3A% 2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQlQvl&cc_key= 4)отжимания 30 раз-3 раза в день 5)жонглирование : стопа, бедро.
Заключи- тельная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка -Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

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: **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		Дозирование	
их продолжительность	Содержание УТЗ	нагрузки	Организационно-методические Указания
30	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
ото- часть ут	Разминка: ОРУ на месте	10мин	Смотреть приложение 1
Подгот вительная ча минут	Упражнения для разминки	15мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2 F%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.

14 13 14	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
Заклю ительня и част я част 5 мин	-статическая растяжка - Восстановление дыхания		

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		Дозирование	
продолжительность	Содержание УТЗ	нагрузки	Организационно-методические Указания
Подгото- вительная 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%2 F%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%2FPOOcFBQlQvI&cc_key= 4)отжимания 30 раз-3 раза в день 5)жонглирование: стопа, бедро.
Заключи тельная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

- 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.

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		Дозирование	
продолжительность	Содержание УТЗ	нагрузки	Организационно-методические Указания
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
- K L	Разминка:		Смотреть приложение 1
Подгото- вительная часть 30 минут	ОРУ на месте.	10мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения
Подгото вительна часть 30 мину			упражнений для разминки:
По вит ч			https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
_	Упражнения для разминки	15мин	F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1)просмотр видео ролика	15мин	1) https://vk.com/away.php?to=https%3A%
ут	2)приседания с	10мин	2F%2Fyoutu.be%2FeXwRG1DKze8&cc_key=
Эсновная часть 35 минут	выпрыгиванием	5мин	
снс Чае 5 м	3)отжимания с прыжком в	5мин	2,3,4, – выполнять по 3 подхода, приседания 30 раз, отжимания
Ŏ Ř	сторону		20 раз, планка -60 секунд.
	4)планка	60сек	
яя 5	Заминка:	5 мин	
ключ ельна асть мин	-статическая растяжка		1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
Заключи -тельная часть 5 мин	- Восстановление дыхания		
ε 1 5			

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.

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
Ty	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подгото- вительная сть 30 мин	Разминка:		Смотреть приложение 1
дгс 30	ОРУ в движении.	10мин	
(1) OI THE THE TENT OF THE TEN			Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения
Нас Нас	Упражнения для разминки	15мин	упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2 F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
H I	1)отработка упражнений	20мин	1) https://vk.com/video262157057_456239091?list=1441
Наз ну	2)выпады назад	90 сек	65c42506a0f192
сновная часть 5 минул	3)прогулка по стене с	5 мин	2)выполнять упражнение 90 сек-3 раза в день
Эсн чз	отжиманием		3)5минут- 3 раза в день
	4)планка	60 сек	4) 60 секунд
и к 12	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких
100ч Бына ИИН (110 ч	-статическая растяжка		движений
Заключи -тельная часть 5 мин	- Восстановление дыхания		

Приложение 1

- 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
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
УТ	Разминка:		
Подгото- вительная часть 30 минут	ОРУ в движении.	10мин	Смотреть приложение 1
Год ча О м		15мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника
Π 34 39	Упражнения для разминки		выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2 F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1)отработка упражнений	20мин	1)
Ą			https://vk.com/video262157057_456239091?list=1441
T.	2)жонглирование мяча	10мин	65c42506a0f192
Эсновная часть 35 минут	3)отжимания	5мин	2)выполнять упражнение с задействованием всех
35	4)приседания	5мин	частей тела.
Oo	5)планка	60секунд	3,4,5 – выполняем 3 подхода. Отжимания 25 раз, приседания 30 раз, планка 60 секунд.
T	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без
очи 1838 1841 1941	-статическая растяжка		резких движений
Заключит сльная часть 5 мин	- Восстановление дыхания		_

- 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: **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
. H	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
-0-1 147	Разминка:		Смотреть приложение 1
	ОРУ на месте	10мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения
Подгото- вительная часть 30 минут			упражнений для разминки:
33(https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
	Упражнения для разминки	15мин	F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1)воздушные приседания	1 мин	1) 3 раза в день
yT yT	2)велосипед	2 мин	2) 3 раза в день
日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	3)берби	1 мин	3) 3 раза в день
Эсновная часть 35 минул	4)просмотр видео ролика	20 мин	4) https://www.youtube.com/watch?v=lRHUfiwBZ7Y
,	5) Прыжки «Джек	1 мин	5) 3 раза в день
	попрыгунчик»		
9 н 9	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких
Заклю чи чи тельн ая часть 5 мин	-статическая растяжка		движений
32 33 34 T. T. C.	- Восстановление дыхания		

Приложение 1

- 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
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подгото- вительная часть 30 минут	Разминка: ОРУ на месте.	10мин	Смотреть приложение 1
Под на	ОТ У на месте.	ТОМИН	Смотреть ссылку youtube правильная техника
	Упражнения для разминки	15мин	выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2 F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1)просмотр видео ролика	15мин	1) https://vk.com/away.php?to=https%3A%
ут	2)приседания с	10мин	2F%2Fyoutu.be%2FeXwRG1DKze8&cc_key=
новная минут	выпрыгиванием		
сновная часть 5 минут	3)отжимания с прыжком в	5мин	2,3,4, – выполнять по 3 подхода, приседания 30 раз,
Oc. 435	сторону		отжимания 20 раз, планка -60 секунд.
	4)планка	60сек	-
О Н Ч	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких
Заклю чи тельн ая часть 5 мин	-статическая растяжка		движений
33a	- Восстановление дыхания		

Приложение 1

- 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.

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

Приложение 1

- 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
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подго говительная часть 30 минут	Разминка: ОРУ на месте	10мин	Смотреть приложение 1
По, товите час 30 м	Упражнения для разминки	15мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2 F%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%2Fvide https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQIQvI&cc_key=4 https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fvk.com/2Fvide https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fvk.com/2500a84ed https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fvc.alage <a away.php?to="https%3A%2F%2Fvc.alage</a" href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fvc.alage <a away.php?to="https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=https://vk.com/away.php?to=ht</td" href="https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fvc.alage
Заключител ьная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

- 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.

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
IM HyT	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1
Подго- говительная асть 30 минул	Разминка: ОРУ на месте	10мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
TOBE HACTS	Упражнения для разминки	15мин	F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1)комплекс упражнений	20мин	1) https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd
Эсновная часть 35 минут	для ног 2)приседания 3)подъем корпуса в	5мин 5мин	https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/
ОСН 435 1	положении лежа 4)отжимания	5мин	2,3,4- выполнять по 3 подхода, приседания-25 раз, подъем корпуса -25 раз, отжимания 15 раз.
Заклю чительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

- 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.

Части УТЗ и		Дозиров	
их продол	Содержание УТЗ	ание	Организационно-методические Указания
жительность		нагрузк	
		И	
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подгото- вительная сть 30 минут	Разминка: ОРУ на месте	10мин	Смотреть приложение 1
) 1 (1) 1 (2) 1 (3)			Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки:
Подвите	Упражнения для	15мин	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
ча	разминки		F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1)	10	·
	1) упражнения на	10мин	1)
	координацию.	10	https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo262157057 456239092%3Flist%3D93421822a87d2a84ed
ая	2)упражнения на	10мин	2) https://wir.com/wides262157057_4562200049liet=2c0cc100701ccf220c
)BH CT5	технику.	10мин	2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a
Эсновная часть 40 минут	3)отработка	5мин	3) https://vk.com/away.php?to=https%3A%
Q 4	упражнений 1-10	5мин	2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQlQvI&cc_key=
	4)отжимания		4)отжимания 30 раз-3 раза в день
	5)жонглирование мяча		5)жонглирование: стопа, бедро.
+ + -	Заминка:	5 мин	
аключи гельная часть 5 мин	-статическая растяжка		1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
ульна асть мин	- Восстановление		
Заключи- тельная часть 5 мин	дыхания		

- 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.

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
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подгото- вительная часть 30 минут	Разминка:		Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения
Подгото- вительная часть 30 минут	ОРУ на месте.	10мин	упражнений для разминки:
IIIC BHZ 33C	Упражнения для разминки	15мин	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2 F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1)просмотр видео ролика	15мин	1) https://vk.com/away.php?to=https%3A%
Основная часть 35 минут	2)приседания с выпрыгиванием 3)отжимания с прыжком в сторону 4)планка	10мин 5мин 5мин 60сек	2F%2Fyoutu.be%2FeXwRG1DKze8&cc_key= 2,3,4, — выполнять по 3 подхода, приседания 30 раз, отжимания 20 раз, планка -60 секунд.
Заключи -тельная 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.

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
1 R T	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1
Подгото- вительная часть 30 минут	Разминка:	10мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника
одгот тельн часть) мину	ОРУ в движении.		выполнения упражнений для разминки:
По, вит ч			https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
	Упражнения для разминки	15мин	F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1)отработка упражнений	20мин	1) https://vk.com/video262157057_456239091?list=1441
Эсновная часть 35 минут			65c42506a0f192
	2)выпады назад	90 сек	2)выполнять упражнение 90 сек-3 раза в день
но) МТ	3)прогулка по стене с	5 мин	3)5минут- 3 раза в день
Oc. 1	отжиманием		
	4)планка	60 сек	4) 60 секунд
5	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких
Заключи. тельная часть 5 мин	-статическая растяжка		движений
	- Восстановление дыхания		
3a T _T 4			

Приложение 1

- 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
_ K _	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1
Подгото- вительная часть 30 минут	Разминка:		Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения
одгот тельн часть) мину	ОРУ в движении.	10мин	упражнений для разминки:
Подгото часть 30 мину			https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
<u> </u>	Упражнения для разминки	15мин	F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1)отработка упражнений	20мин	1) https://vk.com/video262157057 456239091?list=1441
			65c42506a0f192
новная пасть минут	2)Жонглирование мяча	10мин	2)выполнять упражнение с задействованием всех частей
Эсновная часть 35 минут			тела.
Осн ча 35 м	3)отжимания	5мин	3,4,5 – выполняем 3 подхода. Отжимания 25 раз,
ο ε	4)приседания	5мин	приседания 30 раз, планка 60 секунд.
	5)планка	60секунд	
чи 3 5	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких
юч Э.На ПН	-статическая растяжка		движений
Заключи -тельная часть 5 мин	- Восстановление дыхания		

- 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: **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	Насти УТЗ и их продолжительность Содержание УТЗ		Организационно-методические Указания
		нагрузки	
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подгото- вительная часть 30 минут	Разминка:		Смотреть приложение 1
одготс тельн часть) мину	ОРУ на месте	10мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения
Подгото- зительна часть 30 минул			упражнений для разминки:
BB B3			https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
	Упражнения для разминки	15мин	F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1)воздушные приседания	1 мин	1) 3 раза в день
Эсновная часть 35 минут	2)велосипед	2 мин	2) 3 раза в день
	3)берби	1 мин	3) 3 раза в день
HO)	4)просмотр видео ролика	20 мин	4) https://www.youtube.com/watch?v=lRHUfiwBZ7Y
Oci 4 4 4 35	5) Прыжки «Джек	1 мин	<u>5) 3 раза в день</u>
	попрыгунчик»		
- H 10	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких
очи ная н	-статическая растяжка		движений
Заключи тельная часть 5 мин	- Восстановление дыхания		
33a			

Приложение 1

- 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	Организационно-методические Указания
		нагрузки	
ı M L	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.
Подгото- вительная часть 30 минут	Разминка:	10мин	Смотреть приложение 1
одгот тельн часть) мину	ОРУ на месте.		Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения
ATC	Упражнения для разминки	15мин	упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
3 B T			F%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.
Заключи -тельная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

- 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.

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	З и их продолжительность Содержание УТЗ		Организационно-методические Указания
		нагрузки	
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
о- УТ			Смотреть приложение 1
— 700 то	Разминка:	10мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника
Подгото- вительная часть 30 минут	ОРУ на месте		выполнения упражнений для разминки:
33(https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
	Упражнения для разминки	15мин	F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1)Отработка упражнений	10мин	1)https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQlQvI&feature=youtu.be
x 4	на чувство мяча (1-5)		
Эсновная часть 35 минут	2)приседания	5мин	2,3,4- выполнять по 3 подхода, приседания-25 раз,
	3)подъем корпуса в	5мин	подъем корпуса -25 раз, отжимания 15 раз.
ча ча 35 г	положении лежа		
	4)отжимания	5мин	
	5)жонглирование мяча	10мин	5)жонглирование на ведущей ноге.
И В	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких
Заключи часть 5 мин	-статическая растяжка		движений
	- Восстановление дыхания		
- 1. 33 - 1. 33			

Приложение 1

- 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.

Части УТЗ и их	Содержание УТЗ	Дозирование	Организационно-методические Указания
продолжительность		нагрузки	
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подгото- вительная часть 30 минут	Разминка: ОРУ на месте	10мин	Смотреть приложение 1
По По на			Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для
			разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
	Упражнения для разминки	15мин	F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1) упражнения на	10мин	1)
H I	координацию.		https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo262157057_456239092%3Flist%3D93421822a87d2a84ed
	2)упражнения на технику.	10мин	2) https://vk.com/video262157057 456239094?list=2e0ca199701eaf230a
Эсновная часть 35 минут	3)подъем корпуса в	5мин	
Эсн ч	положении лежа		3,4- выполнять по 3 подхода, подъем корпуса -50 раз, отжимания 30 раз.
	4)отжимания	5мин	
	5)жонглирование мяча	5мин	5)жонглирование: стопа, бедро.
и 8	Заминка:	5 мин	
лючи пъная асть мин	-статическая растяжка		1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
Заключи -тельная часть 5 мин	- Восстановление		
m T	дыхания		

- 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.

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	Содержание УТЗ	Дозирование	Организационно-методические Указания
продолжительность		нагрузки	
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подгото- вительная часть 30 минут	Разминка: ОРУ в движении. Упражнения для разминки	10мин 15мин	Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
—	t inputation and pushiman		F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
Основная часть 35 минут	1)Отработка упражнений на чувство мяча (5-10) 2)выпады назад 3) Велосипед	10мин 5мин 5мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=POOcFBQlQvI&feature=youtu.be 2,3,4- выполнять по 3 подхода, выпады назад-10 раз на каждую ногу раз, велосипед -60 секунд, отжимания 15 раз.
ОСН 435 г	4)отжимания 5) комплекс упражнений для ног	5мин 10мин	5) https://vk.com/video262157057_456239093?list=3d3abfc1b670e841bd https://lifehacker.ru/domashnee-kardio/
Заключи -тельная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

- 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.

Части УТЗ и	Содержание УТЗ	Дозирование	Организационно-методические Указания
их продолжительность		нагрузки	
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подгото- вительная часть 3 0 минут	Разминка: ОРУ в движении. Упражнения для разминки	10мин 15мин	Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2 F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
H	1) Прыжки «Джек	3 мин	1) 60 секунд — 3 раза в день.
Эсновная часть 35 минут	попрыгунчик» 2) упражнения на технику. 3) отработка упражнений 1-10	10мин 10мин	2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a 3)) https://vk.com/away.php?to=https%3A% 2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQlQvI&cc_key 4) выполнять по 3 подхода, отжимания 30 раз.
0 (4)	4)отжимания 5)набивание мяча	7мин 5мин	4) выполнять по з подхода, отжимания зо раз.5)набивание мяча головой.
Заключи- тельная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

- 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.

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
то- .ная ть нут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1
Подгото- вительная часть 30 минут	ОРУ на месте. Упражнения для разминки	10мин 15мин	Смотреть приможение т Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2 F%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.
Заключи тельная 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.

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
Подгото- вительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ в движении.	5 мин. 10мин	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%2 [20] 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25
Основная часть 35 минут	Упражнения для разминки 1) отработка упражнений 2) выпады назад 3) прогулка по стене с отжиманием 4) планка	15мин 20мин 90 сек 5 мин 60 сек	F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key= 1) https://vk.com/video262157057_456239091?list=1441 65c42506a0f192 2)выполнять упражнение 90 сек-3 раза в день 3)5минут- 3 раза в день 4) 60 секунд
Заключи тельная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

- 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.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подгото- вительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ в движении.	5 мин. 10мин	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%2
П Ви 3.	Упражнения для разминки	15мин	Бил разминки. https://www.com/away.pnp?to=https://sa/o2
ая УТ	1)отработка упражнений	20мин	1) https://vk.com/video262157057_456239091?list=1441 65c42506a0f192
Эсновная часть 35 минут	2)Жонглирование мяча	10мин	
снс дам	3)отжимания	5мин	2)выполнять упражнение с задействованием всех частей тела.
3 0	4)приседания	5мин	3,4,5 – выполняем 3 подхода. Отжимания 25 раз, приседания 30 раз,
	5)планка	60секунд	планка 60 секунд.
чи ая ь н	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
Заключи -тельная часть 5 мин	-статическая растяжка - Восстановление дыхания		

- 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
Подгото- вительная 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%2 F%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=lRHUfiwBZ7Y 5) 3 раза в день
Заключи- тельная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

- 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
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подгото- вительная часть 30 минут	Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	10мин 15мин	Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2 F%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=lRHUfiwBZ7Y 5) 3 раза в день
Заключи тельная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

- 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.

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
Подгото- вительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин. 10мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Смотреть приложение 1 Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений
Подгото- вительная часть 30 минут	ОРУ на месте Упражнения для разминки	16мин 15мин	для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2 F%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.
Заключи тельная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

- 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	Содержание УТЗ	Дозирование	Организационно-методические Указания
продолжительность		нагрузки	
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подгото- вительная часть 30 минут	Разминка: ОРУ на месте	10мин	Смотреть приложение 1
од тел час У м			Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения
П ви 3(упражнений для разминки:
	Упражнения для разминки	15мин	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
			F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1) упражнения на координацию.	10мин	1) https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo2621
ая ут	2) упражнения на технику.	10	57057_456239092%3Flist%3D93421822a87d2a84ed
Эсновная часть 40 минут	3)отработка упражнений 1-10	10мин	2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a
лно час 1 м	4)отжимания	10мин	3) https://vk.com/away.php?to=https%3A%
000	5)жонглирование мяча	5мин	2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQlQvI&cc_key=
		5мин	4)отжимания 30 раз-3 раза в день
		5	5)жонглирование : стопа, бедро.
чи ая ь н		5 мин	1.0
Заключи тельная часть 5 мин	Заминка:		1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких
акл ел ча 5 м	-статическая растяжка		движений
ω _L	- Восстановление дыхания		

- 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.

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
Подгото- вительная 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%2 F%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 2,3,4- выполнять по 3 подхода, приседания-25 раз, подъем корпуса -25 раз, отжимания 15 раз.
Заключи тельная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1

- 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.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подгото- вительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Упражнения для разминки	5 мин. 10мин	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%2
		15мин	F%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%2Fvideo26215 7057_456239092%3Flist%3D93421822a87d2a84ed 2) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a 3) https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQlQvI&cc_key=4 4)отжимания 30 раз-3 раза в день 5)жонглирование: стопа, бедро.
Заключи тельная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

- 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.

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

Приложение 1

- 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.

Части УТЗ и	Содержание УТЗ	Дозирование	Организационно-методические Указания
их продолжительность		нагрузки	
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подготовительная часть			
30 минут	Разминка:	10мин	Смотреть приложение 1
	ОРУ в движении		
			Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения
			упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
	Упражнения для разминки	15мин	F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1) упражнения на координацию.	10мин	1)
Основная часть 40 минут	2) отработка упражнений 1-10		https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo
	3) упражнения на технику.	10мин	262157057_456239092%3Flist%3D93421822a87d2a84ed
	4) жонглирование мяча	10мин	
	5) отжимания	5мин	2) https://vk.com/away.php?to=https%3A%
		5мин	3) https://vk.com/video262157057_456239094?list=2e0ca199701eaf230a
			2F%2Fyoutu.be%2FPOOcFBQlQvI&cc_key=
			4) жонглирование: стопа, бедро.
			5) отжимания 30 раз-3 раза в день
Заключительная часть	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
5 мин	-статическая растяжка		
	- Восстановление дыхания		

- 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.

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

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.

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	Содержание УТЗ	Дозирование	Организационно-методические Указания
их продолжительность		нагрузки	
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подготовительная			
часть 30 минут	Разминка:		Смотреть приложение 1
	ОРУ в движении.	10мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения
			упражнений для разминки:
			https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
	Упражнения для разминки	15мин	F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1) планка	60сек	1) 60 секунд
Основная часть 35 минут	2) прогулка по стене с	90 сек	2)выполнять упражнение 90 сек-3 раза в день
	отжиманием		3)5минут- 3 раза в день
	3) выпады назад	5 мин	4) https://vk.com/video262157057_456239091?list=1441
	4) отработка упражнений	20мин	65c42506a0f192
Заключительная часть 5 мин	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
	-статическая растяжка		
	- Восстановление дыхания		

Приложение 1

- 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.

Части УТЗ и		Дозирование	
их продолжительность	Содержание УТЗ	нагрузки	Организационно-методические Указания
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подготовительная часть			
30 минут	Разминка:		Смотреть приложение 1
	ОРУ в движении.	10мин	Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения упражнений для
	Упражнения для разминки		разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
		15мин	F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1) приседания	20мин	1,2,3 – выполняем 3 подхода. Отжимания 25 раз, приседания 30 раз, планка
Основная часть 35 минут	2) планка		60 секунд.
	3)отжимания		4) https://vk.com/video262157057 456239091?list=1441
	4) отработка упражнений		65c42506a0f192
	5) Жонглирование мяча	5мин	5)выполнять упражнение с задействованием всех частей тела.
Заключительная часть	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
5 мин	-статическая растяжка		
	- Восстановление дыхания		

- 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	Содержание УТЗ	Дозирование	Организационно-методические Указания
их продолжительность		нагрузки	
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подготовительная часть			
30 минут	Разминка:		Смотреть приложение 1
	ОРУ на месте	10мин	
			Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения
			упражнений для разминки:
	Упражнения для разминки	15мин	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
			F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1) берби	1 мин	1) 3 раза в день
Основная часть 35 минут	2)велосипед	2 мин	2) 3 раза в день
	3) воздушные приседания	1 мин	3) 3 раза в день
	4)Прыжки «Джек попрыгунчик»	1мин	4) 3 раза в день
	5) просмотр видео ролика	20 мин	5) https://www.youtube.com/watch?v=lRHUfiwBZ7Y
Заключительная часть 5 мин	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких
	-статическая растяжка		движений
	- Восстановление дыхания		

Приложение 1

- 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		Дозирование	
их продолжительность	Содержание УТЗ	нагрузки	Организационно-методические Указания
	V	_	
	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
Подготовительная часть			
30 минут	Разминка:		Смотреть приложение 1
	ОРУ на месте	10мин	
			Смотреть ссылку youtube правильная техника выполнения
			упражнений для разминки: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2
	Упражнения для разминки	15мин	F%2Fyoutu.be%2FjJ2PZu7nPF8&cc_key=
	1) просмотр видео ролика	1 мин	1) https://www.youtube.com/watch?v=lRHUfiwBZ7Y
Основная часть 35 минут	2) Прыжки «Джек	2 мин	2) 3 раза в день
	попрыгунчик»	1 мин	3) 3 раза в день
	3)берби		
	4) воздушные приседания	20 мин	4)3 раза в день
	5) велосипед	1 мин	5) 3 раза в день
Заключительная часть	Заминка:	5 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
5 мин	-статическая растяжка		
	- Восстановление дыхания		

Приложение 1

- 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.