**ПЛАН-График с 28.03-05.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками) | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 20 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной делать все с максимальной скоростью |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Работа с мячом (Жонглирование)  Остановка на грудь, обводка  Прыжки на двух ногах на скакалке  Прыжки через резинку (70см)  Прыжки вперед, в сторону, назад, в сторону («Большой квадрат») | 10 раз  По 1 мин  Отдых 1 мин  10 раз по 1 мин  200 раз  30 квадратов  30 раз | Стараться мяч удерживать  Обратить внимание на не опускаться на пятки  Делать легко, на носках  Прыжки на максимальные усилия |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление пресса сгибание туловища из положения лежа  Поднимание туловища из положения: лежа на животе  Подтягивание | 3 раза по 30 раз  3 по 30 раз  3 по 10 раз | Локти в стороны  Локти в стороны |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График 06-12.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 10 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Техника владения мячом  Ведение «змейкой»  Распасовка мяча (от стенки)  Жонглирование мяча головой  Челночный бег  5 раз по 10м  Прыжки через резинку (30см)  Подъемы на стопе (на двух ногах) | 5 раз по 3 мин каждое упражнение  Отдых -2 мин  50 раз  10 раз  (Отдых 2 мин)  7 раз по 30 сек.  200 раз | Делать максимально быстро  Первые шаги делать максимально быстро  Обратить внимание на согласованность работы рук, делать максимально быстро  Делать легко, на носках, спину держать ровно |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление пресса (подъем туловища из положения лежа на спине)  Поднимание туловища из положения: лежа на животе  Отжимание | 3 по 30 раз  3 по 30 раз  3по 30 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Туловище держать ровно, смотреть вперед |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График 13-19.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 20 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Прыжки на скакалке  Удары мячом на точность  Правой ногой, левой ногой, головой  Прыжки через резинку (20см)  Приседание на одной ноге «Пистолеты» | 7 раз по 1 мин (Отдых-2 мин)  7 раз  по 1 мин. Каждое упр.  Отдых 2 мин)  7 раз по 40 сек.  2 серии по 50 раз | Не опускаться на пятки    Обратить внимание на согласованность работы рук, и правильное положение стопы  Делать легко, на носках, спину держать ровно  Спину держать ровно, ноги выпрямлять до конца |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Подтягивание  Поднимание ног из положения: лежа на животе  Поднимание ног из положения: лежа на спине  Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой | 3 раза по 10 раз  3 раза по 30 раз  3 раза по 30 раз  3 раза по 30 раз | Без рывков,  Локти в стороны  Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График 20-26.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком) | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 10 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро (на частоту)  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Техника владения мячом:  Прием и остановка мяча на грудь, колено, стопу  Техника игры без мяча  «финты», Защитные действия, бег «змейкой», бег с поворотами влево, вправо на 360 градусов  Прыжки на одной ноге через скакалку  Выпрыгивание вверх из полуприседа  Прыжки на одной ноге («воробей») на месте | 10 раза по 1 мин, каждое упражнение, отдых 1 мин  7 раз  по 30 сек  Отдых 2 мин)  7 раз по 30 сек. На каждую ногу  Отдых 1 мин  200 раз  По 30 раз на каждой ноге | При приеме выполнять уступающее движение  Обратить внимание на согласованность работы рук, опускаться как можно ниже.  Делать легко, на носках, спину держать ровно, колени не сгибать  Выпрямлять колени до конца, делать с максимальной амплитудой  Колено подтягивать к груди |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса  Поднимание ног из положения: лежа на животе  Отжимание (локти 45градусов) | 3 раза по 20 раз  3 раза по 20 раз  3 раза по 30 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Туловище держать ровно |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График 27.04-03.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком, скрестным шагом) | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 20 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Техника ведения мяча  Ведение , обводка на скорость  Жонглирование мяча ногами  Челночный Бег 10 по 10м  Тройной прыжок с места  Пятерной прыжок  Подъемы на стопе (на двух ногах) | 10 раз по 1 мин через 2 минуты отдыха  15 мин  7 раз  Отдых 2 мин)  7 раз по 30 на каждую ногу.  7 раз по 30 на каждую ногу.  7 раз по 1 мин на каждую ногу  300 раз | Максимальная скорость    Стараться не терять мяч  Обратить внимание на согласованность работы рук, выполнять с максимальной скоростью  Первое отталкивание с двух ног, спину держать ровно  Первое отталкивание с двух ног, спину держать ровно  Последующие прыжки на одной ноге с подтягиванием колена к груди  Спину держать ровно, ноги выпрямлять до конца,  Следить за максимальной амплитудой |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса  Поднимание ног из положения: лежа на животе  Отжимание на скорость | 3 раза по 20 раз  3 раза по 20 раз  3 раза по 20 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Следить за правильной техникой |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График с 04.05-10.05. 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками) | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 20 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной делать все с максимальной скоростью |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Работа с мячом (Жонглирование)  Остановка на грудь, обводка  Прыжки на двух ногах на скакалке  Прыжки через резинку (70см)  Прыжки вперед, в сторону, назад, в сторону («Большой квадрат») | 10 раз  По 1 мин  Отдых 1 мин  10 раз по 1 мин  200 раз  30 квадратов  30 раз | Стараться мяч удерживать  Обратить внимание на не опускаться на пятки  Делать легко, на носках  Прыжки на максимальные усилия |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление пресса сгибание туловища из положения лежа  Поднимание туловища из положения: лежа на животе  Подтягивание | 3 раза по 30 раз  3 по 30 раз  3 по 10 раз | Локти в стороны  Локти в стороны |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График 11-17.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 10 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Техника владения мячом  Ведение «змейкой»  Распасовка мяча (от стенки)  Жонглирование мяча головой  Челночный бег  5 раз по 10м  Прыжки через резинку (30см)  Подъемы на стопе (на двух ногах) | 5 раз по 3 мин каждое упражнение  Отдых -2 мин  50 раз  10 раз  (Отдых 2 мин)  7 раз по 30 сек.  200 раз | Делать максимально быстро  Первые шаги делать максимально быстро  Обратить внимание на согласованность работы рук, делать максимально быстро  Делать легко, на носках, спину держать ровно |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление пресса (подъем туловища из положения лежа на спине)  Поднимание туловища из положения: лежа на животе  Отжимание | 3 по 30 раз  3 по 30 раз  3по 30 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Туловище держать ровно, смотреть вперед |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График 18-24.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (1 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 20 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 30 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Прыжки на скакалке  Удары мячом на точность  Правой ногой, левой ногой, головой  Прыжки через резинку (20см)  Приседание на одной ноге «Пистолеты» | 7 раз по 1 мин (Отдых-2 мин)  7 раз  по 1 мин. Каждое упр.  Отдых 2 мин)  7 раз по 40 сек.  2 серии по 50 раз | Не опускаться на пятки    Обратить внимание на согласованность работы рук, и правильное положение стопы  Делать легко, на носках, спину держать ровно  Спину держать ровно, ноги выпрямлять до конца |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Подтягивание  Поднимание ног из положения: лежа на животе  Поднимание ног из положения: лежа на спине  Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой | 3 раза по 10 раз  3 раза по 30 раз  3 раза по 30 раз  3 раза по 30 раз | Без рывков,  Локти в стороны  Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |

**ПЛАН-График с 28.03-05.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками) | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 20 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной делать все с максимальной скоростью |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Работа с мячом (Жонглирование)  Остановка на грудь, обводка  Прыжки на двух ногах на скакалке  Прыжки через резинку (70см)  Прыжки вперед, в сторону, назад, в сторону («Большой квадрат») | 10 раз  По 1 мин  Отдых 1 мин  10 раз по 1 мин  200 раз  30 квадратов  30 раз | Стараться мяч удерживать  Обратить внимание на не опускаться на пятки  Делать легко, на носках  Прыжки на максимальные усилия |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление пресса сгибание туловища из положения лежа  Поднимание туловища из положения: лежа на животе  Подтягивание | 3 раза по 30 раз  3 по 30 раз  3 по 10 раз | Локти в стороны  Локти в стороны |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 06-12.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 10 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Техника владения мячом  Ведение «змейкой»  Распасовка мяча (от стенки)  Жонглирование мяча головой  Челночный бег  5 раз по 10м  Прыжки через резинку (30см)  Подъемы на стопе (на двух ногах) | 5 раз по 3 мин каждое упражнение  Отдых -2 мин  50 раз  10 раз  (Отдых 2 мин)  7 раз по 30 сек.  200 раз | Делать максимально быстро  Первые шаги делать максимально быстро  Обратить внимание на согласованность работы рук, делать максимально быстро  Делать легко, на носках, спину держать ровно |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление пресса (подъем туловища из положения лежа на спине)  Поднимание туловища из положения: лежа на животе  Отжимание | 3 по 30 раз  3 по 30 раз  3по 30 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Туловище держать ровно, смотреть вперед |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 13-19.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 20 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Прыжки на скакалке  Удары мячом на точность  Правой ногой, левой ногой, головой  Прыжки через резинку (20см)  Приседание на одной ноге «Пистолеты» | 7 раз по 1 мин (Отдых-2 мин)  7 раз  по 1 мин. Каждое упр.  Отдых 2 мин)  7 раз по 40 сек.  2 серии по 50 раз | Не опускаться на пятки    Обратить внимание на согласованность работы рук, и правильное положение стопы  Делать легко, на носках, спину держать ровно  Спину держать ровно, ноги выпрямлять до конца |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Подтягивание  Поднимание ног из положения: лежа на животе  Поднимание ног из положения: лежа на спине  Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой | 3 раза по 10 раз  3 раза по 30 раз  3 раза по 30 раз  3 раза по 30 раз | Без рывков,  Локти в стороны  Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 20-26.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком) | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 10 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро (на частоту)  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Техника владения мячом:  Прием и остановка мяча на грудь, колено, стопу  Техника игры без мяча  «финты», Защитные действия, бег «змейкой», бег с поворотами влево, вправо на 360 градусов  Прыжки на одной ноге через скакалку  Выпрыгивание вверх из полуприседа  Прыжки на одной ноге («воробей») на месте | 10 раза по 1 мин, каждое упражнение, отдых 1 мин  7 раз  по 30 сек  Отдых 2 мин)  7 раз по 30 сек. На каждую ногу  Отдых 1 мин  200 раз  По 30 раз на каждой ноге | При приеме выполнять уступающее движение  Обратить внимание на согласованность работы рук, опускаться как можно ниже.  Делать легко, на носках, спину держать ровно, колени не сгибать  Выпрямлять колени до конца, делать с максимальной амплитудой  Колено подтягивать к груди |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса  Поднимание ног из положения: лежа на животе  Отжимание (локти 45градусов) | 3 раза по 20 раз  3 раза по 20 раз  3 раза по 30 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Туловище держать ровно |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 04.05-10.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком, скрестным шагом) | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 20 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Техника ведения мяча  Ведение , обводка на скорость  Жонглирование мяча ногами  Челночный Бег 10 по 10м  Тройной прыжок с места  Пятерной прыжок  Подъемы на стопе (на двух ногах) | 10 раз по 1 мин через 2 минуты отдыха  15 мин  7 раз  Отдых 2 мин)  7 раз по 30 на каждую ногу.  7 раз по 30 на каждую ногу.  7 раз по 1 мин на каждую ногу  300 раз | Максимальная скорость    Стараться не терять мяч  Обратить внимание на согласованность работы рук, выполнять с максимальной скоростью  Первое отталкивание с двух ног, спину держать ровно  Первое отталкивание с двух ног, спину держать ровно  Последующие прыжки на одной ноге с подтягиванием колена к груди  Спину держать ровно, ноги выпрямлять до конца,  Следить за максимальной амплитудой |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса  Поднимание ног из положения: лежа на животе  Отжимание на скорость | 3 раза по 20 раз  3 раза по 20 раз  3 раза по 20 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Следить за правильной техникой |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График с 11.05-17.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками) | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 20 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной делать все с максимальной скоростью |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Работа с мячом (Жонглирование)  Остановка на грудь, обводка  Прыжки на двух ногах на скакалке  Прыжки через резинку (70см)  Прыжки вперед, в сторону, назад, в сторону («Большой квадрат») | 10 раз  По 1 мин  Отдых 1 мин  10 раз по 1 мин  200 раз  30 квадратов  30 раз | Стараться мяч удерживать  Обратить внимание на не опускаться на пятки  Делать легко, на носках  Прыжки на максимальные усилия |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление пресса сгибание туловища из положения лежа  Поднимание туловища из положения: лежа на животе  Подтягивание | 3 раза по 30 раз  3 по 30 раз  3 по 10 раз | Локти в стороны  Локти в стороны |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 18.05 по 24.05. 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения футбола Харичкин В.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 10 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Техника владения мячом  Ведение «змейкой»  Распасовка мяча (от стенки)  Жонглирование мяча головой  Челночный бег  5 раз по 10м  Прыжки через резинку (30см)  Подъемы на стопе (на двух ногах) | 5 раз по 3 мин каждое упражнение  Отдых -2 мин  50 раз  10 раз  (Отдых 2 мин)  7 раз по 30 сек.  200 раз | Делать максимально быстро  Первые шаги делать максимально быстро  Обратить внимание на согласованность работы рук, делать максимально быстро  Делать легко, на носках, спину держать ровно |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление пресса (подъем туловища из положения лежа на спине)  Поднимание туловища из положения: лежа на животе  Отжимание | 3 по 30 раз  3 по 30 раз  3по 30 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Туловище держать ровно, смотреть вперед |
|  | 30 мин |  |