**ПЛАН**

Недельного двигательного режима для дистанционных учебно-тренировочных занятий по мини-футболу (3 год)

тренер-преподаватель Данилкова Анна Степановна

Время проведения: 15.15ч. - 16.15ч.

Тренировочные дни: вторник, четверг, суббота

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание занятий** | **Дозировка (мин)** | **Форма контроля** |
| 07.04.  09.04.  11.04.  14.04.  16.04.  18.04.  21.04.  23.04.  25.04.  28.04.  30.04.  02.05.  07.05.  12.05.  **14.05.**  16.05.  19.05.  21.05.  23.05.  26.05  **28.05.**  30.05. | **I. Подготовительная часть (**разминка): Бег на месте. **СБУ** - бег с высоким подниманием бедра; - бег на месте с захлестыванием голени; - выпады; - прыжки на месте вправо-влево, вперед-назад (30 сек.). **ОРУ:** - наклоны головы влево, вправо; - вращения в кистевых суставах; - вращения в локтевых суставах; - вращение прямых рук вперед-назад;  - наклоны корпуса вперед-назад, влево - вправо; - вращение корпуса; - упражнения для укрепления голеностопа.  **II.** **Основная часть:** 1. Совершенствование удара о стену с дальнейшим возвращением мяча, удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча, игра головой, ведение, обманные движения с обводкой.  2. Упражнения с мячом (по возможности или выборочно): - перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (наместе и в движении);- перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении); - поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте; - перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой); - свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону.  **III. Заминка.** Статическая растяжка, восстановление дыхания.  Ссылка на видеоматериалы:  https://www.youtube.c om/watch?v=QMkyyth bd9U  **I. Подготовительная часть (**разминка): Бег на месте. **СБУ** - бег с высоким подниманием бедра; - бег на месте с захлестыванием голени; - выпады; - прыжки на месте вправо-влево, вперед-назад (30 сек.). **ОРУ:** - наклоны головы влево, вправо; - вращения в кистевых суставах; - вращения в локтевых суставах; - вращение прямых рук вперед-назад;  - наклоны корпуса вперед-назад, влево - вправо; - вращение корпуса; - упражнения для укрепления голеностопа.  **II.** **Основная часть:** Техника владения мячом: - стоя на месте переброс мяча с ноги на ногу «щекой»; - касание мяча носком подошвы на каждый шаг; - касание мяча внутренней, внешней стороной стопы; - подошвой тянуть мяч на себя с переходом на подъем; - одной ногой катим мяч носком подошвы вправо, влево круговые движения; - движение вокруг мяча; - перешаг через мяч; - убрать мяч под себя; - прыжки через мяч влево, вправо, вперед-назад;  **III. Заминка** - Лежа на спине касание рук разноименной ногой; - упражнение «березка»; упражнение «мостик».  Ссылка на видеоматериалы:  - <https://vse-kursy.com/read/440-uprazhneniya-dlya-domashnei-trenirovki-po-futbolu.html>  **I. Подготовительная часть (**разминка): Бег на месте. **СБУ** - бег с высоким подниманием бедра; - бег на месте с захлестыванием голени; - выпады; - прыжки на месте вправо-влево, вперед-назад (30 сек.). **ОРУ:** - наклоны головы влево, вправо; - вращения в кистевых суставах; - вращения в локтевых суставах; - вращение прямых рук вперед-назад;  - наклоны корпуса вперед-назад, влево - вправо; - вращение корпуса; - упражнения для укрепления голеностопа.  **II.** **Основная часть:** 1. Упражнения с мячом: -перекаты мяча с ноги на ногу на месте внутренней стороной стопы; - наскоки на мяч подошвами ног левой, правой поочередно;  - перекаты мяча подошвами ног справа налево и обратно. 2. Ведение мяча: - касание мяча внешней частью голеностопа, затем внутренней частью голеностопа правой ноги.  - тоже самое левой ногой. 3.Мяч стоит на месте: - обманные движения, проносим поочередно правую, левую ногу вокруг мяча, подошвой ноги, только где пальцы наступаем на мяч и делаем перекаты влево, вправо, в начале одной ногой, затем другой;  - перекат мяча подошвой правой ноги под левую, остановка мяча подошвой левой ноги и перекат мяча подошвой левой ноги обратно под правую.  **III. Заминка** - Лежа на спине касание рук разноименной ногой 20раз 30раз 20раз.  Ссылка на видеоматериалы:  https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18084196056646650531&text=офп%20комплекс%  20упражнений%20для%20футболистов%20домашних&path=wizard&parent-    **I. Подготовительная часть (**разминка): динамическая (комплекс ОРУ, которые выполнялись во время тренировочного процесса); - статическая растяжка (наклонывперёд, в стороны и назад – 15 раз в каждую сторону; - складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем коснуться руками стоп, стараясь сохранить колени прямыми) – 15 раз; - складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, стараясь сохранить колени прямыми) – 15 раз; - лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд – 15 раз); - упражнения для укрепления голеностопа.  **II.** **Основная часть:** 1.Развитие быстроты: Ведение мяча: - квадрат ведение мяча разными способами; - ведение мяча «восьмерка» - переступ через мяч левой ногой, убрать мяч внешней стороной правой ноги с уходом в право; - переступ правой, левой нагой; - разворот «зидана». 2. Развитие ловкости: - кувырок вперед, назад; - кувырок с мячом в руках; - подбросить мяч вверх кувырок, встаем и ловим мяч; - жонглирование мячом подъемом, бедром, головой; **III. Заминка -** Упражнение на расслабление и восстановление дыхания. Ссылка на видеоматериалы: reqid=1586331742034757-1753982069038003593040347-production-app-host-sas-web-yp-148&redircnt=1586331771.1  **I. Подготовительная часть** (разминка): - бег на месте или с небольшим продвижением:  - прыжки на месте или со скакалкой; - подъемы на ступени - платформу (диван); Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ).  **II. Основная часть**: 1. Хоккейный дриблинг «узкий» - перед собой - слева от себя - справа от себя. 2. Хоккейный дриблинг «широкий» - перед собой - слева от себя. 3. Дриблинг (пятка-носок). 4. «Восьмерка» узкая и широкая. 5. Жонглирование мячом. 6. Жонглирование «солнышко». 7.Если есть турник (мальчики) – подъем ног вверх по максимальной амплитуде, желательно до турника 20 раз. Если нет турника (девушки) – любые упражнения на пресс 60 раз.  **III. Заминка:** Упражнения на гибкость и расслабление. Ссылка на видеоматериалы:  <https://drive.google.com/file/d/1o7eHIu-qKYYbLhwUjokhejmPALOG73Sn/view?usp=sharing>  **I. Подготовительная часть** (разминка): - быстрая ходьба; - бег трусцой на месте; - наклоны вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – 10 раз в каждую сторону; - складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопа, стараясь сохранить колени прямыми) – 10 раз; **II. Основная часть:** 1. Комплекс ОРУ упражнений для развития мышц ног. 2. Упражнения с мячом (по возможности или выборочно): - свободное набивание мяча (правой и левой ногой, бедром, головой); - чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой = 5 минут); - перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.); - перекаты передней частью подошвы стопы от правой ноги к левой и обратно; - на месте и в движении; - поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – 2 минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.); - перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.); - свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или с уходом в сторону – 2 минуты. **III. Заминка:** Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины. Ссылка на видеоматериалы: <https://vk.com/bpcontest?z=video-193258751_456239412%2Febeafa4156d13e4da5%2Fpl_wall_-193258751>  **I. Подготовительная часть** (разминка): ОРУ без мяча и с мячом. - мелкий семенящий бег; - прискок и мах руками вперед, назад;- подошвой боком; - подошвой спиной вперед; - одной ногой внутренней, внешней стороной стопы; - елочка вперед и спиной; - подошвой тянуть мяч на себя с переходом на подъем; - убрать мяч под себя; - носком подошвой вперед; - перекат мяча с ноги на ногу; - перешаг через мяч;  **II. Основная часть:** ***Комплекс упражнений с футбольным мячом.*** 1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°. 2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп. 3. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.  4. Повороты стоп наружу - внутрь. При этом носки ног прижимают к голеням мячи. 5. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц. 6. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди. 7. Бросания голенями при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед. 8. Сгибание ног за головой до касания носками поверхности поля из положения на спине с зажатыми между стопами мячом. 9. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения, стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером. 10. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться. 11. Одновременное поднимание ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения, лежа на боку. 12. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения, стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером. Смотреть: приложение. ***Упражнения для вратаря:*** *-* стоя, удары мяча о землю поочередно каждой рукой и ловля мяча после отскоков; - стоя, мяч в руках, круговые движения в плоскости туловища; - стоя, мяч в вытянутых руках, вращение мяча в разных направлениях; - стоя, переброс мяча с одной руки в другую; - стоя, мяч в вытянутых руках, отпускать мяч, ловить его у земли и прижимать к груди; - стоя, одной рукой ударять мяч под углом о землю, обеими руками ловить в стороне; - стоя ноги врозь, бросая мяч между ногами назад, поворачиваться и ловить мяч; - повторные удары мяча о землю правой рукой между ногами назад, левой между ногами вперед. **III. Заключительная часть:** Упражнение на расслаблениеи восстановление дыхания. Ссылка на видеоматериалы:  <https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb0l7qXTQy> | 10 минут  45 минут  5 минут  10 минут  45 минут  5 минут    10минут  40 минут  10 минут  10минут  45 минут  5 минут  10минут  40 минут  10 минут  10 минут  40 минут  10 минут  10 минут  40 минут  10 минут | **Планка** - 30 секунд.  **Боковая планка** - 15 секунд на правый и левый бок;  **Отжимания** – 1 минута.  Выполняем ежедневно  Всем здоровья и приподнятого настроения друзья!  По возможности снять видео и фото занятий.  **Планка** - 45 секунд.  **Боковая планка** - 20 секунд на правый и левый бок;  **Отжимания** – 1 минута.  Выполняем ежедневно  Оптимизма!  **Планка** - 1 минута.  **Боковая планка** - 25 секунд на правый и левый бок;  **Отжимания** – 1 минута.  Выполняем ежедневно  По возможности снять видео и фото занятий.  **Пресс** - 1 минута.  **Скалолаз**  - подтягивание левого и правого колена к груди, из упора лёжа – 1 минута  **Приседания** – 1 минута.  Выполняем ежедневно    Успехов!  По возможности снять видео и фото занятий.  **14.05.Тестирование.**  Видео.  **Жонглирование мячом** – 1 минута (кол-во раз).  **Турник** (мал.) - 10р  Пресс (дев.)– 40 раз  На рекорд.  Удачи ВСЕМ!  **Пресс** - 1 минута (количество раз).  **Скакалка** - 1 минута (количество раз). **Планка** на прямых руках с поочередным касанием плеча - 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд).  Выполняем ежедневно   1. Просмотр матчей ЧМ-2018 г.   **28.05. тестирование**  Видео  **Пресс** - 1 минута (количество раз).  **Скакалка** - 1 минута (количество раз). **Планка** на прямых руках с поочередным касанием плеча - 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд).  По возможности снять видео ифото занятий. |

**Адреса для отчета: WhatsApp 89875298141 Общее время индивидуальной тренировки 60 минут.** **Результаты формы контроля фиксируем в дневник тренировок.**  **План следует выполнять три раза в неделю (вторник, четверг, суббота), вплоть до возобновления тренировочного процесса!**

Приложение. **Комплекс упражнений с футбольным мячом.**

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45° 2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.

3. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча.

4. Повороты стоп наружу - внутрь. При этом носки ног прижимают к голеням мячи.



5. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе). При этом пятки касаются ягодиц.



6. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.



7. Бросания голенями при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед.

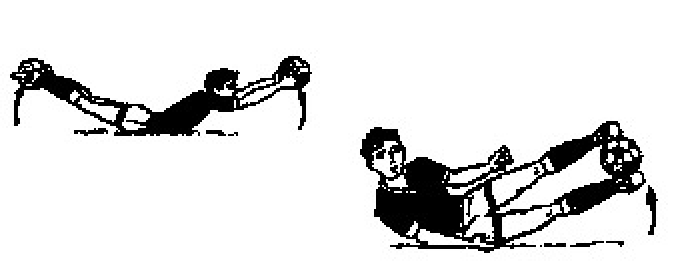


8. Сгибание ног за головой до касания носками поверхности поля из положения на спине с зажатыми между стопами мячом.



9. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения, стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.

10. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться. 11. Одновременное поднимание ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения, лежа на боку.



12. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения, стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.

