

План самостоятельной работы
Отделение футбола
Группы: СО-2
Тренер- преподаватель: Есауленко А.Г.
Онлайн консультация:
Вторник, Пятница, с 16.00 до 17.30
Ресурс:, WhatsApp, электронная почта.

№ занятия	Дата	Тема	Вид контроля	
			Эл. почта WhatsApp,	Само контроль
1	20.10	Краткая характеристика техники и тактики футбола. Передача мяча в движении в парах.	+	+
2	23.10	Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Отработка ударов по воротам с 9 метровой отметки.	+	+
3	27.10	Правила соревнований по футболу и судейство. Упражнения на выносливость.	+	+
4	30.10	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Индивидуальное жонглирование.	+	+
5	03.11	Передача мяча в движении в парах. ОРУ в движении, на месте.	+	+
6	06.11	Российские спортсмены на мировой арене. Отработка ударов по воротам с 15 метровой отметки.	+	+
7	10.11	Упражнения с мячом. Отработка ударов по воротам с 15 метровой отметки.	+	+
8	13.11	Игровые упражнения на внимательность и быстроту. Индивидуальное жонглирование.	+	+
9	17.11	Упражнения для развития мышц живота. Игра вратаря.	+	+
10	20.11	Упражнения для развития мышц туловища. Индивидуальное жонглирование.	+	+
11	24.11	Упражнения для развития мышц спины. Передача мяча в движении в парах.	+	+
12	27.11	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Игра вратаря.	+	+

Упражнения следует выполнять два раза в неделю (вторник, пятница)

1. РАЗМИНКА – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – 1 минута, 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, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя

колени прямыми) – 10 раз, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд,

затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на несколько секунд) – 10 раз – 5 минут

2. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд) – 5 минут

3. ПРЕСС – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд);

ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА – ложимся на спину, руки вдоль туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и медленно опускаем – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд) – 10 минут

4. ПРИСЕДАНИЯ – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд);

РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараясь устоять как можно дольше) – 5 подходов;

РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ – руки на поясе, спина прямая, встаём на одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и стараемся сохранить равновесие (стараясь устоять как можно дольше) – 5 подходов – 10 минут

5. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО)

перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на

месте 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, по часовой и против часовой стрелки – 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—25 минут.

6. ЗАМИНКА

Вис на перекладине, упражнения на расслабления мышц ног, рук, спины

- 5 минут

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И БЫСТРОТУ

ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ –родитель берёт два небольших предмета разного цвета (например, лист бумаги жёлтого и красного цвета) и даёт обозначение: жёлтый – прыжок вправо (влево, вперёд, назад), красный – влево (вправо, назад, вперёд), прячет за спину, меняет предметы местами и показывает ребёнку, «наоборот» (родитель поднимает руку вверх – ребёнок садится, опускает руку вниз – ребёнок встаёт,

показывает вправо – ребёнок делает шаг влево (от родителя), показывает влево

–ребёнок делает шаг вправо (от родителя)).

Упражнения на развитие ловкости

- Кувырки вперед и назад из упора присев.

-Серии кувырков: один вперед, один назад.

-Кувырки вперед и назад через плечо.

- Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

С футбольным мячом

1.Кувырки вперед и назад с мячом в руках.

2.Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.

3.То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.

4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.

5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.

Упражнения на развитие гибкости

- Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.

- Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

- Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.

- В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.

- Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.

- Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.

- Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.

- Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.

2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.

3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.

4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6—8 упражнений.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6—8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5—7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.
2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5—7 раз.
3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5—8 раз.