**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

группы «СОГ» в период с 02.02.2022 по 05.02.2022 года

педагог дополнительного образования ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск

СП «ДЮСШ 2» – Степанов Алексей Анатольевич

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели, дата** | **Преимущественная направленность** | **Дозировка (мин)** | **Нагрузка** | **Ресурс** |
|  **Среда** **02.02.2022** 12.50-14.00  14.05-15.15 17.30-18.40  **Четверг** **03.02.2022**13.30-14.40 **Пятница** **04.02.2022** 14.50-16.0016.05-17.15 17.20-18.30  | 1. Общеразвивающие упражнения без предметов:* И. п. (исходное положение) - о. с. (основная стойка), на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз, 4 раза;
* И. п. - ноги врозь, руки в стороны.  1 - наклон вперед, хлопок ладонями  за  левым  коленом,  выдох;  2 - и. п.,   вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - и. п., вдох, 4 раза;
* И. п. - то же.  1 - руки   на   пояс,   поворот направо; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же налево, 4 раза;
* И.  п. - о.  с.,   1 - присесть,  руки  на  колени,  выдох;  2 - и. п.; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - и. п., вдох,  4 раза;
* И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3- согнуть; 4- и. п., 4  раза;
* И. п. - лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 - 4 - круговые движения   ног  вперед   («велосипед»);  5 - 8 - то же, вращая ноги на себя, 3 раза;
* И. п. - лежа на спине, ладони положить на живот в об­ласть   подреберья.  1 - 3 - выдох,  легко   надавливая  ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 – пауза, 3 раза;
* И. п. - ноги врозь руки па пояс, 1 - наклон влево, руки 2 - 3 - то же вправо, 4 раза;
* И. п. - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же другой ногой, 4 раза;
* И. п. - о. с.  1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться,  руки   вверх;  3 - наклон   вперед,   расслабляя мышцы,  «уронить» руки, дать им  свободно  покачаться;  4 - и. п., 4 раза.

2. Прием мяча на бедро, прием мяча на грудь.3. Совершенствование инди­видуального мастерства: удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча, игра головой, ведение, обманные движения с обводкой (выполняется по возможности).4. Онлайн-тест теоретических знаний по футболу <https://onlinetestpad.com/ru/test/24272-test-pro-futbol> | 70 | Малая | 1. <https://yandex.ru/video/preview?filmId=15303042166918428761&reqid=1585927160006566-1501313796161506069200142-vla1-1073-V&suggest_reqid=220871939157414668472059974454551&text=%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%2B%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%2B%D0%BD%D0%B0%2B%D1%81%D1%87%D0%B5%D1%82%2B3>
2. <https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd233cb54&from_block=logo_partner_player>

<https://yandex.ru/efir?stream_id=4ddac780a99f20f9b5ffbac3d801c3b3&from_block=logo_partner_player><https://yandex.ru/efir?stream_id=414bc5d5ccd6af249b00941d7891c5b2&from_block=logo_partner_player>1. <https://yandex.ru/video/search?text=%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B+%D0%BF%D0%BE+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D1%83+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D0%B8+%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B9+%28%D0%B2%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B9+%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%8E+%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D1%8B+%2C+%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%B5%D0%B9+%D0%B8+%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D1%91%D0%BC%D0%BE%D0%BC%29%2C+>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15191722410314686461&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D0%B1%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D1%81+%D0%BE%D0%B1%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB><https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1436349912554000014&reqid=1585925248193382-849155849935915319700142-man2-5684-V&suggest_reqid=220871939157414668452732424722263&text=+%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B+%D0%BF%D0%BE+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D1%83+%D0%B2+%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%83%D1%8E+%D1%86%D0%B5%D0%BB%D1%8C+%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5+%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D1%81+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%BE%D0%BC+%D0%B8+%D0%B1%D0%B5%D0%B7+%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE%2C+%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B+%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9+> |
|  **Пятница** **04.02.2022** 13.30-14.40  **Субота** **05.02.2022** 17.30-18.40 | 1. Общеразвивающие упражнения на месте:* И.п. (исходное положение) – О.с. (основная стойка) 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.;
* И.п. - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.;
* И.п. - правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху;
* И.п. - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4  - разноименные круговыевращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону;
* И.п. - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево;
* И.п. - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево;
* И.п. - стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.;
* И.п. - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п.;
* И.п. - присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу;
* И.п. - выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком;
* И.п. - стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой  к левой ноге,  2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.;
* И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой,  2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

 2. Упражнения для ног: выпады, приседы и др. 1. Удар подъёмом, удар носком, удар с лёта.

4. Просмотр игр Всероссийских соревнований по футболу.  | 70 | Средняя | 1. <https://yandex.ru/video/preview?filmId=15303042166918428761&reqid=1585927160006566-1501313796161506069200142-vla1-1073-V&suggest_reqid=220871939157414668472059974454551&text=%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%2B%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%2B%D0%BD%D0%B0%2B%D1%81%D1%87%D0%B5%D1%82%2B3>
2. <https://yandex.ru/efir?stream_id=4741881869cf0521b638fa6fd233cb54&from_block=logo_partner_player>

<https://yandex.ru/efir?stream_id=4ddac780a99f20f9b5ffbac3d801c3b3&from_block=logo_partner_player><https://yandex.ru/efir?stream_id=414bc5d5ccd6af249b00941d7891c5b2&from_block=logo_partner_player>1. <https://yandex.ru/video/search?text=%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B+%D0%BF%D0%BE+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D1%83+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D0%B8+%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B9+%28%D0%B2%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B9+%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%8E+%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D1%8B+%2C+%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%B5%D0%B9+%D0%B8+%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D1%91%D0%BC%D0%BE%D0%BC%29%2C+>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15191722410314686461&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D0%B1%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D1%81+%D0%BE%D0%B1%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB><https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1436349912554000014&reqid=1585925248193382-849155849935915319700142-man2-5684-V&suggest_reqid=220871939157414668452732424722263&text=+%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B+%D0%BF%D0%BE+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D1%83+%D0%B2+%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%83%D1%8E+%D1%86%D0%B5%D0%BB%D1%8C+%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5+%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D1%81+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%BE%D0%BC+%D0%B8+%D0%B1%D0%B5%D0%B7+%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE%2C+%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B+%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9+> |