Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Кожарина

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН**

учебно-тренировочных занятий для обучающихся отделения «Футбола»

в период дистанционного обучения

**с 12.05.2020** до особого распоряжения Управления образования

тренер-преподаватель – **Солянников Павел Владимирович**

Дни занятий по расписанию:

СО- вторник, четверг (по 2 академических часа)

НП-1- понедельник, среда, пятница (по 2 академических часа)

НП-3- понедельник, среда, четверг, пятница (по 2 академических часа)

УТ-1 – понедельник, среда, четверг, пятница (по 3 академических часа)

**СО**

**1.** РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для

 укрепления голеностопа

**2.** УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) –

свободное набивание мяча (правой и левой ногой, коленями, 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) 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

**3.** ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1*

 *минута отдыха*

 ПРЕСС – 2 подхода по 40 раз с чередованием на прямые и косые мышцы

 живота (пауза между подходами 30 секунд);

 СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2

 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* –

 ПРИСЕДАНИЯ – 2 подхода по 30 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2*

 *минуты отдыха*

**7.** ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

Теоретическая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной или двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для закрывания «соперника»

**Нп-1**

**1.** РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для

 укрепления голеностопа

**2.** УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) –

свободное набивание мяча (правой и левой ногой, коленями, 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) 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

**3.** ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1*

 *минута отдыха*

 ПРЕСС – 2 подхода по 40 раз с чередованием на прямые и косые мышцы

 живота (пауза между подходами 30 секунд);

 СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2

 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* –

 ПРИСЕДАНИЯ – 2 подхода по 30 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2*

 *минуты отдыха*

**7.** ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

Теоретическая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной или двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 2х2, 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для закрывания «соперника»

**НП-3**

И.п.- стойка ноги врозь, взявшись за руки;
1-2- стойка на носках, дугами наружу руки вверх;
3-4-и.

**2**)И.п.- правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами;
1-2-поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением;
3-4-то же

**3**)И.п.- спиной друг к другу, хват под локти;
1-2-первые - наклон, вторые - наклон назад на спину партнера;
3-4- и.п.; 5-8- смена наклонов

1. Координационная лестница.

2. Прыжки через скамейку ( каждое упр. 2 раза)

3. прыжки из полного приседа - 15м

4. Прыжок на скакалке, 3 мин, раз

5. Подъем туловища за 2 мин. из положения лежа

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

УТ-1

**Приседания с отягощением** (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
**Подскоки и прыжки** после приседа без отягощения и с отягощением.
**Приседание на одной ноге** («пистолет») с последующим подскоком вверх.
**Лежа на животе** - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
**Броски набивного мяча** ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
**Удары** по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
**Вбрасывание** футбольного и наживного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с м Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях.

Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм : ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, мышц и еста и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.