**Тематический план дистанционных тренировок отделения футбола**

**МУ ДО «Новоспасский ДЮСШ»**

Группа ГНП-3

В период с 6 по 30 мая

**Тренер-преподаватель:** Баратов Б.Ш

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Среда | Четверг | Пятница |
| 1.ОФП (Разминка: бег на месте, зарядка) 10 мин. | 1.ОФП (Разминка: бег на месте, зарядка) 10 мин. | 1. Теоретическая подготовка ( Читать литературу об истории возникновения футбола о правилах футбола).Просмотр видео уроков с доступных источников в интернете. | 1.ОФП ( Разминка: бег на месте, зарядка) 10 мин.  |
| 2. СФП 30 мин:-отжимание от пола 15 раз.-поднимание туловища 20 раз.-приседание 20 раз.-прыжки 20 раз.-подтягивание (если есть турник)-прыжки со скакалкой.Повторение 3 серии. | 2.СФП 10 мин:-Прыжки через мяч-Прыжки ос сменой положения ног-Упор лежа, перекат мяча под грудью-Упражнение на пресс с мячом-Упражнение с мячом (коснуться пяток) |  | 2. СФП 10 мин:-отжимание от пола 20 раз.-поднимание туловища 25 раз.-приседание 25 раз.-прыжки 30 раз.-подтягивание (если есть турник).-прыжки со скакалкой. |
| 3. ТТП 20-25 мин.(упражнения с мячом жонглирование мяча):Жонглирование ногой,головой.Остановка мяча ногой, бедром, грудбю. | 3.ТТП 40 мин(Индивидуальная работа с мячом) |  | 3.ТТП 30-35 мин.(упражнения с мячом жонглирование мяча)Жонглирование ногой, головой.Остановка мяча ногой, бедром, грудь. |
| **Проверка** 8,16,23,30 мая: Фотоотчет/Видеоотчет |