**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 | | | |