**Тематический план дистанционных тренировок отделения футбола**

**МУ ДО «Новоспасский ДЮСШ»**

Группа СОГ-1

В период с 6 по 30 мая

**Тренер-преподаватель:** Баратов Б.Ш

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник | Среда | Пятница |
| 1.ОФП(Разминка: бег на месте или бег во дворе при соответствующих погодных условиях, зарядка) 10 мин.2.ОРУ-10 мин. | 1.ОФП(Разминка: зарядка) 10 мин. | ОФП(Разминка: бег на месте или бег во дворе, зарядка) 15 мин |
| 2. СФП 30 мин:-отжимание от пола 15 раз.-поднимание туловища 20 раз.-приседание 20 раз.-прыжки 20 раз.-подтягивание (если есть турник)-прыжкт со скакалкойПовторение 3 серии | 2.СФП 40 мин:-Прыжки через мяч-Прыжки со сменой положения ног-Упор лежа, перекат мяча под грудью-Упражнение на пресс с мячом-Упражнение на гибкость с мячом(коснуться пяток).Повторение 3 серии  | 2.СФП 10 мин:-отжимание от пола 20 раз.-поднимане туловища 25 раз.-приседание 25 раз.-прыжки 30 раз.-подтягивание(если есть турник).-прыжки со скакалкой.Повторение 3 серии |
| 3.ТТП 25-30 мин.(упражнения с мячом жонглирование мяча):Жонглирование ногой, головой.Остановка мяча ногой, бедром, грудью. | 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, грудью).  |
| Проверка 8,16,23,30 мая: Фотоотчет/Видеоотчет |
|  |