**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 скакалкой  Повторение 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 | | |
|  | | |