**Тематический план дистанционных тренировок отделения футбола**

**МУ ДО «Новоспасский ДЮСШ»**

Группа УТГ-4

В период с 6 по 30 мая

**Тренер-преподаватель:** Баратов Б.Ш

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота |
| 1.ОФП  Разминка: бег на месте, ОРУ) 10 мин. | 1.ОФП (Разминка: бег на месте, ОРУ) 10 мин. | 1.ОФП (Разминка: бег на месте, ОРУ) 10 мин. | 1.ОФП (Разминка: бег на месте, ОРУ) 10 мин. | 1.ОФП (Разминка: бег на месте, ОРУ) 10 мин. | Теоретическая подготовка:  Просмотр обучающих видео уроков с открытых источников в интернете. |
| 2 .СФП (прыжки через скакалку, если есть в наличие, если нет имитация движений как со скакалкой) 15 мин.:  2.1 Прыжки на правой ноге(30 раз);  2.2 Прыжки на левой ноге( 30 раз);  2.3 Прыжки на двух ногах, поочередно меняя ноги (70 раз). | 2. СФП 15 мин.:  2.1 Прыжки на месте с подниманием рук выше головы 20-25 раз;  2.2 Отжимание от пола 20-25раз;  2.3 Упражнения на восстановление | 2. Стретчинг 15 мин.  (Упражнения на растяжку);  2.1ОФП (прыжки на через скакалку на 2-х ногах 150 раз);  2.2 Упражнения на пресс (лежа на спине руки за голову, максимально);  2.3 Упражнения на восстановление. | 2. Стретчинг 15 мин.  (Упражнения на растяжку);  2.1 ОФП (приседание 25 х3, спина ровная);  2.2 Упражнения на восстановление (лежа на спине ноги вверх) 2 мин. | 2. Стречинг 15 мин.  (Упражнения на растяжку);  2.1 ОФП (Отжимание от пола (25 раз х3 серии, спина ровная));  2.3 Упражнения на восстановление 2 мин. |  |
| 3.ТТ (упражнения с футбольным мячом) 20-30 мин.  а) жонглирование максимально  4.Заминка:  Упражнения на растяжку 10 мин. | 3. ТТ (упражнения с футбольным мячом) 20-30 мин.  а) остановка мяча (Подбрасывание мяча вверх с остановкой подошвы). 20 мин.  4.Заминка:  Упражнения на растяжку 10 мин. | ТТ (упражнения с футбольным мячом).  а) введение мяча с обводкой 30 мин.  4.Заминка:  Упражнения на растяжку 10 мин. | 3.ТТ ( упражнения с футбольным мячом).  а) отработка ударов (если нет места, имитация). 30 мин  4.Заминка:  Упражнения на растяжку 10 мин. | 3. ТТ (упражнения с футбольным мячом).  а)работа с мячом(внешней стороной стопы). 30 мин.  4.Заминка:  Упражнения на растяжку 10 мин. |  |
| **Домашнее задание**: изучение правил мини-футбола и большого футбола. | | | | | |