Дистанционное обучение по «ФУТБОЛУ» с 06 по 30 мая 2020 года.

Тренер-преподаватель: А.Е.Шадрин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Содержание | Дозировка (мин) | Нагрузка |
| 1.05-2.05-5.05 | 1. Подготовительная часть:  Беговые упр : челночный бег (двойной)  Основная часть:  1.Упр с фишками с замыканием дальней штанги:  2.Упр на технику с мячом в центре поля.  3.Жонглирование с мячом  3. Заключительная часть:  Игра в Футбол | 45 | Умеренная |
| 6.05-7.05-8.05 | 1.Подготовительная часть:  Разминочная игра в «Квадрат»  2.Основная часть:  1.Упр с лестницей и с мячами  2.Упр со стэп. Досками  3.Заключительная часть:  Игра в Крестики Нолики, Легкий бег 5-7 минут | 45 | Умеренная |
| 9.05-12.05-13.05 | 1.Подготовительная часть:  1.Упр с фишками и лавочками;  2.Основная часть:  Упр в парах с мячами;  Игра в Футбол в пасом на 3 игрока;  3.Заключительная часть:  Жонглирование 15 раз. Легкий бег 5 мин | 45 | Умеренная |
| 14.05-15.05-16.05 | 1.Подготовительная часть:  Упр на растяжение спины, колен, голеностопов  2. Основная часть:  1. Прыжковые упр со скакалками  2.Упр с мячами , игра в стеночку в тройках  3.Заключительная часть:  Игра в квадрат: 4 против 2 | 45 | Умеренная |
| 19.05-20.05-2105 | 1.Подготовительная часть:  1.Бег 10 мин  2.Основная часть  1. упр с мячами в парах и в тройках  2.Игра в футбол  3.Заключительная часть:  Жонглирование в парах (10раз) | 45 | Умеренная |
| 22.05-23.05-26.05 | 1.Подготовительная часть:  1.Легкий бег (7-10мин)  2.Упр на лестнице  2.Основная часть:  1.Упр на платформах с мячом(попеременно левой(правой ногой передачи партнеру в руки)  2.Игра в «Футбол»  3.Заключительная часть:  1.Жонглирование 10 раз | 45 | Умеренная |
| 27.05-28.05 | 1.Подготовительная часть:  1.Беговые упр в линию  2.Упр с мячами в парах  2.Основная часть:  1. упр «Стеночка с ударами по воротам с прокатом»  2.Игра в «Футбол»  3.Заключительная часть:  1.Подьем туловища 20 раз  2.Жонглирование 10 раз | 45 | Умеренная |
| 29.05-30.05 | 1.Подготовительная часть:  1.Упр в центре поля на удержание мяча (на внимательность)  2.упр с мячами в парах,в тройках.  2.Основная часть:  1.упр с фишками с замыканием дальней штанги.  2.Игра в «Футбол»  3.Заключительная часть:  1.Упор лежа 10-15 раз.  2.Жонглирование 15 раз. | 45 | Умеренная |