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 мячом3. 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 мячами2.Упр со стэп. Досками3.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, голеностопов2. Основная часть:1. Прыжковые упр со скакалками2.Упр с мячами , игра в стеночку в тройках3.Заключительная часть:Игра в квадрат: 4 против 2  | 45 | Умеренная |
| 19.05-20.05-2105 | 1.Подготовительная часть:1.Бег 10 мин2.Основная часть1. упр с мячами в парах и в тройках2.Игра в футбол3.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 лестнице2.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 линию2.Упр с мячами в парах2.Основная часть:1. упр «Стеночка с ударами по воротам с прокатом»2.Игра в «Футбол»3.Заключительная часть:1.Подьем туловища 20 раз2.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 |