***Календарно-тематическое планирование по футболу***

***(дистанционно) на май МУДО «ДЮСШ №1»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Темы занятий** | **Ссылка** |
| 04.05.2020 | История возникновения футбола. | https://svastour.ru/articles/raznoe/istoriya-futbola.html |
| 05.05.2020 | Методы и упражнения для тренировок | https://bartendaz.ru/training/trenirovki-futbolistov/ |
| 07.05.2020 | Комплекс упражнений для физической подготовки.  | http://samuel-etoo.ru/kompleksy-uprazhnenij-po-fizicheskoj-podgotovke-dlya-futbolistov-12-13-let/ |
| 11.05.2020 | Силовая тренировка. | https://zhimlezha.ru/silovyie-trenirovki-dlya-futbolistov.php |
| 13.05.2020 |  Имитационные упражнения  | https://footbolno.ru/effektivnye-uprazhneniya-dlya-futbolistov.html |
| 15.05.2020 | ОРУ. Развитие координации | https://vk.com/bookmarks?z=video5773949\_456239417%2Fa6575b2b89165209a3 |
| 17.05.2020 | Выучить правила игры в футбол | <https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/football/rules-of-the-game-in-foo> tball.html |
| 19.05.2020 | ОРУ, Комплекс футбольных упражнений для работы в домашних условиях. | https://vk.com/bookmarks?z=video37112441\_456241804%2Fdea1315b859df29ee3%2Fpl\_post\_-37112441\_19535 на быструю работу ног с мячом. https://vk.com/footballcoaching |
| 21.05.2020 | ОРУ. Упражнения на развитие и совершенствование футбольных навыков. | https://vk.com/bookmarks?z=video37112441\_456241798%2Fd6690379144c77a300%2Fpl\_post\_-37112441\_19483 |
| 23.05.2020 | ОРУ. Работа с мячом | https://vk.com/bookmarks?z=video-37112441\_456241799%2Fe8c30409ca504164cf%2Fpl\_post\_-37112441\_19501 |
| 24.05.2020 | ОРУ. Упражнения на улучшение навыков владения мячом. | https://vk.com/bookmarks?z=video5773949\_456239280%2F705115e7dcc183f15a |
| 28.05.2020 | ОРУ. Индивидуальные футбольные упражнения на технику. | https://vk.com/bookmarks?z=video5773949\_456239363 |
| 30.05.2020 | ОРУ. Упражнения на развитие и совершенствование футбольных навыков.Круговая тренировка на ОФП. | https://vk.com/bookmarks?z=video-37112441\_456241798%2Fd6690379144c77a300%2Fpl\_post\_-37112441\_19483 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Комплекс ОРУ на месте. И.п. – О.С.1-наклон головы вперёд;2-вправо;3-назад;4-влево И.п. – О.С.1- поднять правое плечо;2- левое;3- опустить правое плечо;4- И.п. И.п.- ноги врозь руки к плечам; 1-4 круговые движения вперёд;5-8 круговые движения назад;И.п. – ноги врозь  руки на пояс;1 -  наклон  вправо, 2 -влево,3 -вперёд, 4 – и.п.; И.п. - ноги врозь; руки вперёд-встороны;1 – мах правой  ногой достать левую руку; 2 – и.п.3- мах левой ногой достать правую руку; 4 – и. п. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ:1. Исходное положение-основная стойка: ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть тело и наклонить вперед, выпрямить коленный сустав левой ноги, находящийся сзади. Удерживать эту позу в течении 20 секунд. Вернуться в исходное положение и проделать данное упражнения, но уже с левой ногой.2. Исходное положение-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 8-10 круговых движений головой в одну сторону, затем в другую.3. Выполнять движение "мельница" (при данном упражнении ноги, желательно, расставлять как можно шире.4. Упражнение "велосипед". Исходное положение-в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. С носка встать на пятку с пятки на носок попеременно, то левой, то правой ногой, как при низком старте.5. Отжимания. (10 раз)6. Наклоны в стороны.Ходьба на месте с восстановлением дыхания | 10 мин3 раза2-4 раза 4-5 раз30” | Упр. выполняется медленно |