**Календарно-тематическое планирование по футболу**

**(дистанционно) на апрель МБУ ДО «Ковылкинская ДЮСШ»**

**Тренер Жихарева Е.И.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | БУ-5 | БУ-3 |
| 07.04.2020 | Блок упражнений №1 | Блок упражнений №1 |
| 08.04.2020 |  | Блок упражнений №1 |
| 09.04.2020 | Блок упражнений №1 |  |
| 10.04.2020 |  | Правила игры мини-футбол |
| 11.04.2020 | Правила игры мини-футбол |  |
| 12.04.2020 | Блок упражнений №2 |  |
| 14.04.2020 | Блок упражнений №2 | Блок упражнений №2 |
| 15.04.2020 |  | Блок упражнений №2 |
| 16.04.2020 | Блок упражнений №1 |  |
| 17.04.2020 |  | Базовые правила игры в защите |
| 18.04.2020 | Блок упражнений №3 |  |
| 19.04.2020 | Базовые правила игры в защите |  |
| 21.04.2020 | Блок упражнений №3 | Блок упражнений №3 |
| 22.04.2020 |  | Блок упражнений №3 |
| 23.04.2020 | Блок упражнений №2 |  |
| 24.04.2020 |  | Базовые правила игры в атаке |
| 25.04.2020 | Блок упражнений №4 |  |
| 26.04.2020 | Базовые правила игры в атаке |  |
| 28.04.2020 | Блок упражнений №4 | Блок упражнений №1 |
| 29.04.2020 |  | Блок упражнений №2 |
| 30.04.2020 | Блок упражнений №3 |  |

**Календарно-тематическое планирование по футболу**

**(дистанционно) на апрель МБУ ДО «Ковылкинская ДЮСШ»**

**Тренер Неудачена Е.А.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | БУ-2а | БУ-2б | БУ-1 |
| 07.04.2020 | Блок упражнений №1 | Блок упражнений №1 | Блок упражнений №1 |
| 08.04.2020 |  | Блок упражнений №1 |  |
| 09.04.2020 | Блок упражнений №1 |  |  |
| 10.04.2020 |  | Блок упражнений №2 | Блок упражнений №1 |
| 11.04.2020 | Блок упражнений №2 |  |  |
| 12.04.2020 |  |  | Блок упражнений №2 |
| 14.04.2020 | Блок упражнений №2 | Блок упражнений №2 | Блок упражнений №2 |
| 15.04.2020 |  | Правила игры |  |
| 16.04.2020 | Правила игры |  |  |
| 17.04.2020 |  | Блок упражнений №2 | Правила игры |
| 18.04.2020 | Блок упражнений №2 |  |  |
| 19.04.2020 |  |  | Блок упражнений №2 |
| 21.04.2020 | Блок упражнений №3 | Блок упражнений №3 | Блок упражнений №3 |
| 22.04.2020 |  | Блок упражнений №3 |  |
| 23.04.2020 | Блок упражнений №3 |  |  |
| 24.04.2020 |  | Блок упражнений №1 | Блок упражнений №3 |
| 25.04.2020 | Блок упражнений №1 |  |  |
| 26.04.2020 |  |  | Блок упражнений №1 |
| 28.04.2020 | Блок упражнений №2 | Блок упражнений №2 | Блок упражнений №2 |
| 29.04.2020 |  | Блок упражнений №3 |  |
| 30.04.2020 | Блок упражнений №3 |  |  |

**Блок упражнений №1**

Необходимо: площадка 2 х 1,5 м можно использовать любую поверхность главное, чтобы не было скользко; мяч – желательно облегченный №4, секундомер
1. Подбивка мяча внутренней стороной стопы поочерёдно левой - правой ногой - 20 сек. Пауза 30 секунд
2. Тоже что №1 в движении вперед - назад – 2 раза. Пауза 30 сек. 2 серия. Пауза 30 сек
3. Касание мяча подошвой поочередно правой-левой ногой – 20 сек. Пауза 30 сек
4. Тоже что №3 в движении вперед-назад – 2 раза. Пауза 30 сек. 2 серия. Пауза 2 мин.
5. Подбивка мяча внутренней стороны стопы правой-левой ногой перекат с переступанием. 6 повторений, пауза 30 сек. 2 серия. Пауза 30 сек.
6. Мяч под подошвой перекат носком влево-вправо затем перекат с переступанием и остановка носком подошвы. 6 повторений, пауза 30 секунд. 2 серия. Пауза 30 сек.
7. Мяч под подошвой на себя носком от себя подъемом остановка другой ногой подошвой и тоже самое. 6 повторений, пауза 30 сек. 2 серия. Пауза 2 минуты.
8. Работа без мяча. Делаем всё по 10 раз. Пауза между упражнениями 20 секунд.

<https://vk.com/im?sel=337966280&z=video-37112441_456241798%2Fdba40e67bcede53c8d>

Блок упражнений №2

Необходимо: площадка 3х3м; мяч №4, 5 – бутылок с водой 1,5л (конусы), скакалка или веревка, палочка 1м.

1. И.П. стоя с мячом перед двумя конусами (бутылками) расположенные в 1 м между собой вперед, между конусами натянута веревка на высоте 30см. Внутренней стороной стопы подбиваем мяч прокатывая его между конусами и перешагивая через веревку останавливаем мяч внутренней стороной стопы. Повторяем по 10 раз. Пауза 30 секунд. Повторяем чуть быстрее. Пауза 30 секунд.
2. Тоже самое что №1, только прокат и остановка мяча внешней стороной стопы. Повторяем 10 раз, пауза 30 сек., повтор чуть быстрее. Пауза 30 секунд
3. И.П. стоя с мячом перед двумя конусами как на рисунке. Подбивка мяча внутренней стороной стопы поочерёдно левой - правой ногой 2-3 раза прокатываем вперед под веревкой, сами перешагиваем ее и догоняем мяч останавливая его перед центральным конусом. Ведем мяч обводя конусы внешней стороной стопы, сначала в левую сторону, затем в правую сторону. По 5 повторений в каждую сторону.

 оо

 х-----х

 х х

 х

1. И.П. смотрим рисунок.

 Iо

 х х х

 о

Перешагиваем лежащую палочку туда-обратно 3 раза

Затем бежим вперед между первым и вторым конусом, спиной между вторым и третьим конусом. Берем мяч ведем его правой ногой обводя конусы, затем возвращаемся по прямой, спиной вперед прокатывая мяч подошвой поочередно правой-левой ногой. Снова ведем мяч обводя конусы левой ногой и снова возвращаемся спиной вперед ведя мяч подошвой поочередно правой-левой ногой. Оставляем мяч в исходном положении. 5 повторов

1. И.П. смотрим рисунок

 о

 о

 -----

 х х

 х

 х х

Наступаем на мяч поочередно правой-левой ногой 3 раза, затем приставным шагом двигаемся в левую сторону обходя конусы затем обегаем спиной центральный конус ускоряясь до конуса в правой стороне и спиной вперед возвращаемся приставным шагом. Тоже самое в правую сторону. 4 повтора (по 2 в каждую сторону).