**Календарно-тематическое планирование по футболу**

**(дистанционно) с 31.01.2022 г. по 15.02.2022 г. МБУ ДО «Ковылкинская ДЮСШ»**

**Тренер Поршаков А.М.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Для учащихся 2007-2008 г.р.** | **Для учащихся 2009-2011 г.р.** |
| 03.02.2022 | Блок упражнений №1 | Блок упражнений №1 |
| 06.02.2022 | Блок упражнений №2 | Блок упражнений №2 |
| 07.02.2022 | Правила игры мини-футбол | Правила игры мини-футбол |
| 08.02.2022 | Блок упражнений №3 | Блок упражнений №3 |
| 09.02.2022 | Блок упражнений №4 | Блок упражнений №4 |
| 10.02.2022 | Блок упражнений №5 | Блок упражнений №5 |
| 12.02.2022 | Базовые правила игры в защите (теория) | Базовые правила игры в защите (теория) |
| 13.02.2022 | Блок упражнений №6 | Блок упражнений №6 |
| 14.02.2022 | Блок упражнений №7 | Блок упражнений №7 |
| 15.02.2022 | Блок упражнений №8 | Блок упражнений №8 |
|  |  |  |

**Упражнения к плану тренировок во время дистанционного обучения**

Блок упражнений №1

1. Разминка: бег 10 мин. (в квартире бег по ступеням 3 серии по 1 мин.), перерыв между сериями 30 секунд. ОРУ.

2. Прыжковые упражнения (для квартиры сокращённый вариант).

3. Ведение мяча на технику (на каждый шаг касание мяча).

4. Ведение мяча только правой ногой с элементами обводки.

5. Ведение мяча только левой ногой с элементами обводки.

6. Ведение мяча двумя ногами с элементами обводки.

7. Ведение мяча с элементами ложных обманных движений в правую и левую стороны. Обратить внимание на правильное выполнение движений корпуса.

Блок упражнений №2

1. Разминка 10 минут (в квартире бег по ступеням 3 серии по 1 минуте), перерыв между сериями 30 секунд. ОРУ.

2. Прыжковые упражнения. (для квартиры сокращённый вариант).

3. Перенести центр тяжести на левую ногу, а правой ногой подошвой перекатывать мяч в правую и левую стороны, сохраняя при этом равновесие.

4. перенести центр тяжести на правую ногу, а левой ногой подошвой перекатывать мяч в правую и левую стороны, сохраняя при этом равновесие.

5. перенести центр тяжести на левую ногу, а правую ногу подошвой поставить на центр мяча. Под счёт начинаем менять по очереди ноги ставя их на центр мяча.

6. Прыгая на левой ноге, правой ногой обводим мяч вокруг себя по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки, сохраняя при этом равновесие. Тоже самое упражнение выполняем стоя уже на правой ноге.

7. Перекат мяча с переступанием правой-левой ногой на месте.

Примечания: каждое упражнение выполняется по 10 серий по 1 минуте, с перерывом между сериями 30 секунд. Перерыв между упражнениями 2 минуты.

Блок упражнений №3

1. Разминка: бег 10 минут (в квартире бег по ступеням 3 серии по 1 минуте), перерыв между сериями 30 секунд. ОРУ.

2. Прыжковые упражнения (для квартиры сокращённый вариант).

3. Ведение мяча правой ногой при помощи «переката».

4. Ведение мяча левой ногой при помощи «переката».

5. Ведение мяча внутренней стороной стоп правой-левой ногой.

6. Ведение мяча с закрытыми глазами (автоматический контроль мяча).

## Примечания: обратить внимание на правильное выполнение упражнений.

Блок упражнений №4

1. Разминка: бег 10 минут (в квартире бег по ступеням 3 серии по 1 минуте), перерыв между сериями 30 секунд. ОРУ.

2. Прыжковые упражнения (для квартиры сокращённый вариант).

3. Необходимо: площадка 3х3м., мяч, конус (1.5 водой л. бутылка с водой). Конус стоит в 3 метрах от стены, игрок стоит перед конусом с мячом в ногах. Игрок начинает движение в правую сторону и наносит удар правой ногой в стену перед собой и начинает движение в левую сторону от фишки, наносит удар левой ногой. Упражнение выполняется 5 серий по 1 минуте, с перерывом между сериями 30 сек., в одно касание.

4. Следующее упражнение выполняется на зтой же площадке и с тем же инвентарём. Игрок выполняет тоже упражнение, только выполняет его уже в 2 касания, останавливая мяч подошвой.

5. Площадка 3х3, мяч, 5 бутылок (конуса). Расставить конуса по площадке в хаотичном порядке, игрок начинает движение по площадке выполняет обводку фишек, при этом постоянно меняя направления движения. Выполняем упражнения 5 серий, с 30 секундным перерывом.

6. Выставляем 5 фишек (бутылок) в одну линию на расстоянии 1 метра между ними. Игрок выполняет обводку только одной правой ногой. Затем выполняет тоже упражнение левой ногой. Следующее упражнение обводка фишек (бутылок) обоими ногами.

# Примечания: 4,5,6 упражнение выполняется по 10 серий, с перерывом в 20 секунд. Перерыв между упражнениями 3 минуты.

Блок упражнений №5

1. Разминка: бег 10 минут (в квартире бег по ступеням 3 серии по 1 минуте). Перерыв между сериями 30 секунд. ОРУ.

2. Прыжковые упражнения (для квартиры сокращённый вариант).

3. Отжимание от пола 25 раз. Выполняется упражнение 3 серии с 5 минутным перерывом.

4. Сидя на полу игрок держит мяч обоими руками, ноги должны быть зафиксированы. Откинувшись назад игрок должен коснуться мячом пола сзади себя и подняться в исходное положение. Упражнение выполняется 10 раз с перерывом 5 минут – 3 серии.

5. Сидя на полу опираясь на локти, игрок поднимает ноги от пола 10 см., выполняет упражнение «ножницы» и «велосипед». Перерыв между упражнениями 2 минуты.

6. Стоя на левой ноге игрок поднимает правую ногу вперёд под 45 градусов, затем отводит ногу, сохраняя равновесие. Меняем ноги и выполняем тоже упражнение.

### Примечание: нужно стараться сохранять равновесие.

Блок упражнений №6

# Для вратарей

1. Разминка. Бег 10 мин. (в квартире бег по ступеням 3 серии по 1 мин). ОРУ.

2. Прыжковые упражнения.

3. И.П. стоя с мячом в руках, ноги на ширине плеч. Игрок наклоняется вперёд и делает «восьмёрку» руками между своих ног, не сгибая при этом колени.

4. И.П. стоя с мячом в руках, ноги на ширине плеч, в 3 метрах от стены. Игрок делает бросок от груди в стену и принимает мяч на пальцы рук, локти должны быть при этом полусогнуты.

5. И.П. тоже. Игрок делает бросок в стену на средней высоте своего тела и принимает мяч на

корпус. В момент приёма мяча игрок должен нагнутся немного вперёд и зафиксировать мяч.

6. Вратарь бросает мяч вверх, выпрыгивает вверх как можно выше, забирает мяч вытянутыми вверх руками. При этом колено должно выставлено вперёд для безопасности вратаря.

7. Перед вратарём находятся 3 фишки (бутылки), одна по прямой, в 3 метрах от него, две справа и слева в двух метрах. По сигналу вратарь делает бросок к левой фишке, быстро встаёт и бежит к передней фишке, делает касание рукой и возвращается в исходное положение, делает бросок к правой фишке, бежит к передней фишке, делает касание и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется 10 серий с перерывом 20 секунд.

8. Перед вратарём находятся 3 фишки (бутылки), одна по прямой, в 3 метрах от него, две по бокам справа и слева на расстоянии 1 метра. По сигналу вратарь делает касание левой фишки, затем правой и бежит к передней, делает касание и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется 10 серий с перерывом 15 секунд.

9. И.П. ноги вместе. Вратарь находиться в 3 метрах от стены. Наносит удар низом в стену и с отскока от стены принимает мяч не сгибая колен. Упражнение выполняется 2 -3 минуты.

# Блок упражнений №7

1. Разминка: бег 10 минут в квартире бег по ступенькам 3 серии по 1 минуте). Перерыв между сериями 30 секунд. ОРУ.

2. Прыжковые упражнения (для квартиры сокращённый вариант).

3. Ведение мяча левой ногой применяя ложные выпады и движения. Упражнение выполняется 10 серий, с перерывом 20 секунд.

4. Ведение мяча правой ногой применяя ложные выпады и движения. Упражнение выполняется 10 серий, с перерывом между сериями 20 секунд.

5. Ведение мяча выполняется обоими ногами применяя ложные выпады и движения. Упражнение выполняется 10 серий, с перерывом между сериями 20 секунд.

6. Ведение мяча внутренней стороной стопы правой-левой ногой перекат с переступанием. Упражнение выполняется 10 серий, с перерывом между сериями 20 секунд.

7. Прыгая на левой ноге спиной вперёд игрок правой ногой производит ведение мяча. Выполняем тоже самое упражнение только меняем ноги. Упражнение выполняется по 5 серий на каждой ноге, с перерывом между сериями 10 секунд.

Блок упражнений номер №8

1. Разминка: бег 10 минут (в квартире бег по ступеням 3 серии по 1 минуте), перерыв между сериями 30 секунд. ОРУ.

2. Прыжковые упражнения (для квартиры сокращённый вариант).

3. Площадка 3х3 метра. Инвентарь: мяч, конуса (бутылки пластиковые 1.5 л.) Игрок ставит около стены ворота из фишек (бутылок), расстояние между фишками 1 метр. Расстояние между игроком и воротами должно составлять не менее 3 метров, удары наносятся в одно касание правой и левой ногой, по 10 ударов каждой ногой. Варианты нанесения ударов: 1. Внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы (шведой), подъёмом стопы.

3. Игрок ставит фишку (бутылку) в 2 метрах от стены, другую фишку ставит сзади себя расстоянии 2 м. Встаёт на 1 фишку от стены и наносит удар в стену, с отскока останавливает мяч подошвой, убирает мяч под себя и обегает фишку сзади себя и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется 15 раз с 10 секундным перерывом.

4. Из того же самого положения игрок наносит удар в стену, принимает мяч внешней стороной стопы, делает разворот через правое или левое плечо и обводит фишку сзади себя при помощи обводки «прямой угол». Упражнение выполняется 16 раз с 10 секундным перерывом.

5. в следующем упражнении игрок добавляет вторую фишку (бутылку) сзади себя, на расстоянии между ними 1 м. Из того же положения игрок наносит удар в стену, останавливает мяч подъёмом стопы, убирает его под себя и выполняет «восьмёрку» между фишками и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется 15 раз с 10 секундным перерывом.