УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО

«Центр эстетического воспитания детей»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. И. Давыдова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г

План дистанционных занятий кружка «Футбол»

Педагог Якушкин Р.Р.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата месяц | Тема занятия | Полезные ссылки, комментарии |
| **декабрь** | Комплекс гимнастики №1  Дыхательные упражнения  Имитационные беговые упражнения | Цигун. Урок 1. Дыхательные упражнения  <https://youtu.be/UhPCxgVAxqg> |
| **январь** | Комплекс гимнастики №2  Дыхательные упражнения  ОФП. Прыжки с места | Цигун. Урок 1. Дыхательные упражнения  <https://youtu.be/UhPCxgVAxqg>  Прыжок в длину с места. Техника выполнения упражнения. Обучающее видео.  <https://yandex.ru/efir?stream_id=4649e1aac216d4c5a560be4474ee0198&from_block=player_context_menu_yavideo> |
| **февраль** | Комплекс гимнастики №3  Дыхательные упражнения  Упражнения с мячом | Футбольная тренировка дома / Футбольные упражнения на технику с мячом  <https://youtu.be/FfhcqvXCrBU> |
| **март** | Техническая разминка: перекаты мяча с ноги на ногу, ведение мяча, обвод препятствий | Тренировка дома. Перекаты мяча внутренней частью стопы с ноги на ногу  <https://vk.com/video-185850720_456239040> |
| **май** | Силовая нагрузка.  Приседания.  Отжимания.  Подтягивания.  Подведение итогов за полугодие | Видео-уроки "Силовые тренировки дома"  <https://figura-online.com/blog/dopoln/video-silovie.html> |

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ 1

.

1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 минута.

2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки-вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение -выдох.

3. Бег (15 -20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.

4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 -поворот туловища влево, руки в стороны; 2 -3 -пружинящий наклон назад; вдох; 4 -исходное положение; выдох; 5 -8 -то же с поворотом вправо. Темп средний.

5. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.

6. Исходное положение -стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 -3 -скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах -вдох;4 -сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение -выдох. Темп медленный.

7. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям -выдох; вернуться в исходное положение -вдох. Темп медленный.

8. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад -выдох; исходное положение -вдох; повторить то же -к правой ноге. Темп средний.

9. Исходное положение -упор стоя на коленях.Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола -вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение -выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний.

10. Исходное положение -упор присев. 1 -толчком ног, упор лежа; 2 -упор лежа, ноги врозь; 3 -упор лежа, ноги вместе; 4 -толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.

11. Исходное положение -упор присев. Выпрямиться. мах левой ногой назад, руки в стороны -вдох; упор присев -выдох; то же махом правой ноги. Темп средний.

12. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.

13. Стоя, руки за спину. 1 -прыжком ноги врозь; 2 -прыжком вернуться в исходное положение; 3 -4 -прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 с.

14. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться -вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны -выдох. Темп средний.

15. Ходьба на месте, темп средний, 30 -40 секунд.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ 2

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.

2. Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.

3. Стоя, ноги на ширинеплеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.

4. Стоя, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на выдохе опустить. Темп средний.

5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.

6. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.

7. Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.

8. Стоя, ноги вместе,руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх -вдох, опускать -выдох. Темп медленный.

9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.

10. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед -назад. Темп средний.

11. Спокойная ходьба с расслаблением ( встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 -20 секунд.12. При ходьбе попеременно поднимать руки вверх -вдох, опуская -выдох. Темп медленный.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ 3

1. Исходное положение -сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отводить руку в сторону, делая вдох, положить руку на колени -выдох.

2. Исходное положение -то же. Сгибать ноги в коленях. По 4 -6 раз каждой ногой.

3. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.

4. Стоя, ноги на ширине ступни, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выдохе ставить руку на пояс. Темп медленный.

6. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Приседать на выдохе, руки вперед, при подъеме -вдох. Темп средний.

7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 -30с.

8. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.

9. Стоя, ноги вместе, одна рука вверху, другая опущена. Маховые движения

руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.

10. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.

11. Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.

12. Приподнять плечи делая вдох, опустить плечи на выдохе.