**Тренировочный план отделения «Футбол», тренер Гусельников С.Я.**

**на период с 26.10.2020 по 08.11.2020 года. Группа СОЭ.**

Недельный микроцикл.

Место занятий: в доме, в ограде, на улице возле дома.

**Понедельник**

1. Разминочный бег – 10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения – 8 минут.
3. Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы – 1 минута.
4. Перекатывание мяча подошвой в движении; катить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой – 1 минута.
5. Движение с мячом вперед по прямой направляя мяч от одной стопы к другой – 1 минута.
6. Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота – 1 минута.
7. Ведение мяча левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота – 1 минута.
8. Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота -1 минута.
9. Ведение мяча с обводкой стоек – 1 минута.
10. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом в маленькие ворота внутренней частью подъема – 2 минуты.
11. Жонглирование мячом с отскоком от пола (от земли).
12. Удары по мячу в маленькие ворота с расстояния 6 метров из точек расположенных справа и слева от ворот.

**Вторник, разгрузочный день.**

Кросс в медленном темпе, общеразвивающие упражнения, индивидуальная работа с мячом, просмотр по интернету игр по футболу и мини-футболу.

**Среда**

1. Разминочный бег – 10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения – 8 минут.
3. Бег с высоким подниманием бедра – 30 секунд.
4. Бег с захлетыванием голени – 30 секунд.
5. Бег скрестным шагом поочередно правым и левым боком вперед - 1 минута.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 подхода по 10 раз (перерывы между подходами до полного восстановления).
7. Ведение мяча легкими ударами внутренней частью подъема правой ноги в нижнюю часть мяча – 1 минута.
8. Ведение мяча легкими ударами внутренней частью подъема левой ноги в нижнюю часть мяча – 1 минута.
9. Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно правой и левой ногами – 1 минута.
10. Ведение мяча внутренней стороной стопы с переменной скоростью – 1 минута.
11. Жонглирование мячом с отскоком от пола (земли) в движении по прямой.
12. Удары по воротам шириной 1 метр с разного растояния, считаем число попаданий из 5 – 10 попыток.

**Четверг, разгрузочный день.**

Кросс в медленном темпе, общеразвивающие упражнения, индивидуальная работа с мячом, просмотр по интернету игр по футболу и мини-футболу.

**Пятница**

1. Разминочный бег – 12 минут.
2. Общеразвивающие упражнения – 8 минут.
3. Ускорения на 10 метров из различных стартовых положений – 6 стартов (перерывы между стартами до полного восстановления).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 подхода по 12 раз (перерывы между подходами до полного восстановления).
5. Работа с мячом на месте, поочередно правой и левой ногой; передней частью подошвы мяч двигается вперед и назад к внутренней стороне этой же стопы - 1 минута.
6. Работа с мячом на месте, поочередно правой и левой ногой; подъемом ноги мяч откатывается в сторону и возвращается назад подошвой стопы – 1 минута.
7. Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении – 1 минута.
8. Ведение мяча в коридоре, шириной не более 0,5 метра – 1 минута.
9. Ведение мяча по прямой с замедлением и ускорением бега, а также изменением его направления – 1 минута.
10. Ведение мяча с последующим пасом в малые ворота – 2 минуты.
11. Жонглирование мячом с отскоком от пола (земли) поочередно правой, левой ногой.
12. Удары по неподвижному мячу поочередно правой и левой ногой на дальность и точность.

**Суббота**

Выходной день. Восстановительные мероприятия.

**Воскресенье**

1. Разминочный бег – 12 минут.
2. Общеразвивающие упражнения – 8 минут.
3. Ходьба выпадами – 30 секунд.
4. Бег змейкой – 30 секунд.
5. Ходьба гусиным шагом лицом вперед.
6. Бег восьмеркой.
7. Прыжки в длину с места.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 подхода по 15 раз (перерывы между подходами до полного восстановления).
9. Челночный бег 3 х 10 метров - 3 повтора (перерывы между повторами до полного восстановления).
10. Жонглирование мячом без отскока от пола (земли).
11. Ведение мяча легкими ударами внешней подъема поочередно правой и левой ноги в нижнюю часть мяча.
12. Удары по катящемуся мячу поочередно правой и левой ногой в стенку и остановка отскочившего мяча поочередно внутренней частью стопы и подошвой.