**Тренировочный план отделения «Футбол»,**

**тренер Плесовских К.Н.**

**на период с 09.11.2020 по 22.11.2020 года. Группа СОЭ.**

Недельный микроцикл.

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

**Три занятия в неделю согласно плана-графика распределения нагрузки на 2020-2021 учебный год.**

**09.11.2020г., понедельник**

**Тема: Остановка летящего мяча бедром**

1. Разминочный бег – 10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10-12 минут:

- бег с высоким подниманием бедра;

- захлёстом голени;

- захлёст голени вовнутрь;

- прыжки с имитацией удара головой.

2. Зафиксируйте мяч вверху в вытянутых руках, ноги вместе, сделайте наклон, распрямитесь, поднимите мяч вверх – 2 минуты

3. Зафиксируйте мяч впереди на вытянутых руках, ноги на ширине плеч, сделайте повороты с мячом вправо и влево – 2 минуты

4. Сидя, мяч вверху в руках, ноги на ширине плеч, наклонитесь к носку левой ноги, между ног, к носку правой ноги, подбросьте мяч вверх – встаньте, поймайте мяч двумя руками, вернитесь в исходное положение – 2 минуты

5. Имитация остановки без мяча – 3 минуты

6. С 2-3 шагов набросить руками мяч в стенку, а отскочивший мяч остановите бедром - 15 попыток.

7. Встаньте с партнёром в 2-3 шагах друг от друга. Партнёр набрасывает мяч, выполняем остановку бедром. Постепенно увеличьте расстояние до 5-6 шагов – 3 минуты.

8. Встаньте с партнером в 2-3 шагах друг от друга. Продвигаясь вперед, набрасываем мяч друг другу руками, предварительно останавливая его бедром. Темп постепенно увеличивайте – 3 минуты.

**13.11.2020г., пятница**

**Тема: Остановка летящего мяча бедром**

1. Разминочный бег – 10 минут.
2. ОРУ – 8 минут:

 - бег с высоким подниманием бедра – 30 секунд.

 -бег с захлёстыванием голени – 30 секунд.

 - бег скрёстным шагом поочередно правым и левым боком вперед - 1 минута.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 подхода по 10 раз (перерывы между подходами до полного восстановления).
2. С 2-3 шагов набросить руками мяч в стенку, а отскочивший мяч остановите бедром - 15 попыток.
3. 7. Встаньте с партнёром в 2-3 шагах друг от друга. Партнёр набрасывает мяч, выполняем остановку бедром. Постепенно увеличьте расстояние до 5-6 шагов – 3 минуты.
4. 8. Встаньте с партнером в 2-3 шагах друг от друга. Продвигаясь вперед, набрасываем мяч друг другу руками, предварительно останавливая его бедром. Темп постепенно увеличивайте – 3 минуты
5. Жонглирование мячом с отскоком от пола (земли) в движении по прямой.
6. Удары по воротам шириной 1 метр с разного расстояния, считаем число попаданий из 5 – 10 попыток.

**15.11.2020г., воскресенье, разгрузочный день**

ОРУ на месте:

а) бег с высоким подниманием бедра;

б) захлёстом голени;

в) захлёст голени вовнутрь;

г) прыжки с имитацией удара головой.

Индивидуальная работа с мячом, просмотр по интернету игр по футболу и мини-футболу.

**16.11.2020г., понедельник**

**Тема: Остановка летящего мяча грудью**

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. Имитация остановки мяча грудью.
6. С 2-3 шагов набросить руками мяч в стенку, а отскочивший мяч остановите грудью - 15 попыток.
7. Партнер набрасывает мяч рукой с расстояния 2-4 шагов по крутой траектории. Игрок, стоя на месте, останавливает мяч грудью – 15 попыток.
8. Жонглирование мячом с отскоком от пола (земли) поочередно правой, левой ногой.
9. Удары по не подвижному мячу поочередно правой и левой ногой на дальность и точность.

**20.11.2020г., пятница**

**Тема: Остановка летящего мяча грудью**

1. Разминочный бег – 12 минут.
2. ОРУ – 8 минут:

- ходьба выпадами – 30 секунд;

 - бег змейкой – 30 секунд;

 - ходьба гусиным шагом лицом вперед;

 - бег восьмеркой.

1. Прыжки в длину с места.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 подхода по 15 раз (перерывы между подходами до полного восстановления).
3. Партнер набрасывает мяч рукой с расстояния 2-4 шагов по крутой траектории. Игрок, стоя на месте, останавливает мяч грудью – 15 попыток.
4. То же, но прием мяча производился после разбега (2-3 шага) – 15 попыток.
5. Партнер бросает мяч параллельно земле с расстояния 6-8 м. Игрок, стоя на месте, останавливает мяч грудью – 15 попыток.
6. То же, но прием мяча производится после разбега – 15 попыток.
7. Жонглирование мячом без отскока от пола (земли).

**22.11.2020г., воскресенье, разгрузочный день**

ОРУ на месте:

а) бег с высоким подниманием бедра;

б) захлёстом голени;

в) захлёст голени вовнутрь;

г) прыжки с имитацией удара головой.

Индивидуальная работа с мячом, просмотр по интернету игр по футболу и мини-футболу.