

**Даты: 04.02.22; 10.02.22; 16.02.22**

1. ОРУ см.ниже комплекс упражнений 1-17(цикл 14)
2. Развитие ловкости: ниже комплекс упражнений с 1-11(цикл 53)
3. Техника владения мячом в футболе: (см.видео)

<https://www.youtube.com.docaball.com>,

<https://www.youtube.com/watch?v=1njPC3zR3Yc>

<https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nash-smena/methodology?categoryid=50>

<https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nash-smena/methodology?categoryid=50>

- 4.Теория: Игровые командные схемы в мини-футболе:

<https:cultura.football>>...mini...rasstanovka,

futsalki.ru>...mini-footballe...osnovnye...

**Цикл 14 (упражнения 1–17).**

Для МШ, СШ, Ю и В.

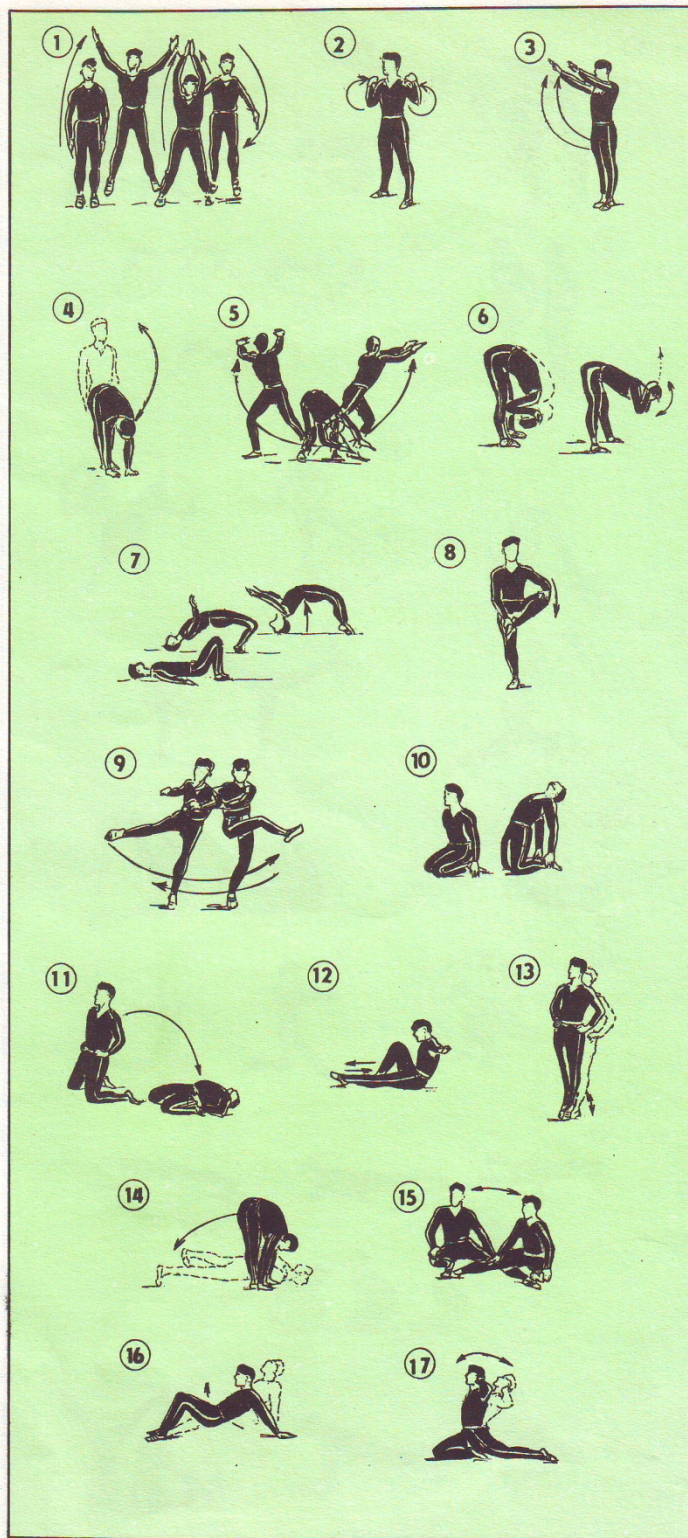
**Цель:** развитие подвижности и общефизическая подготовка.

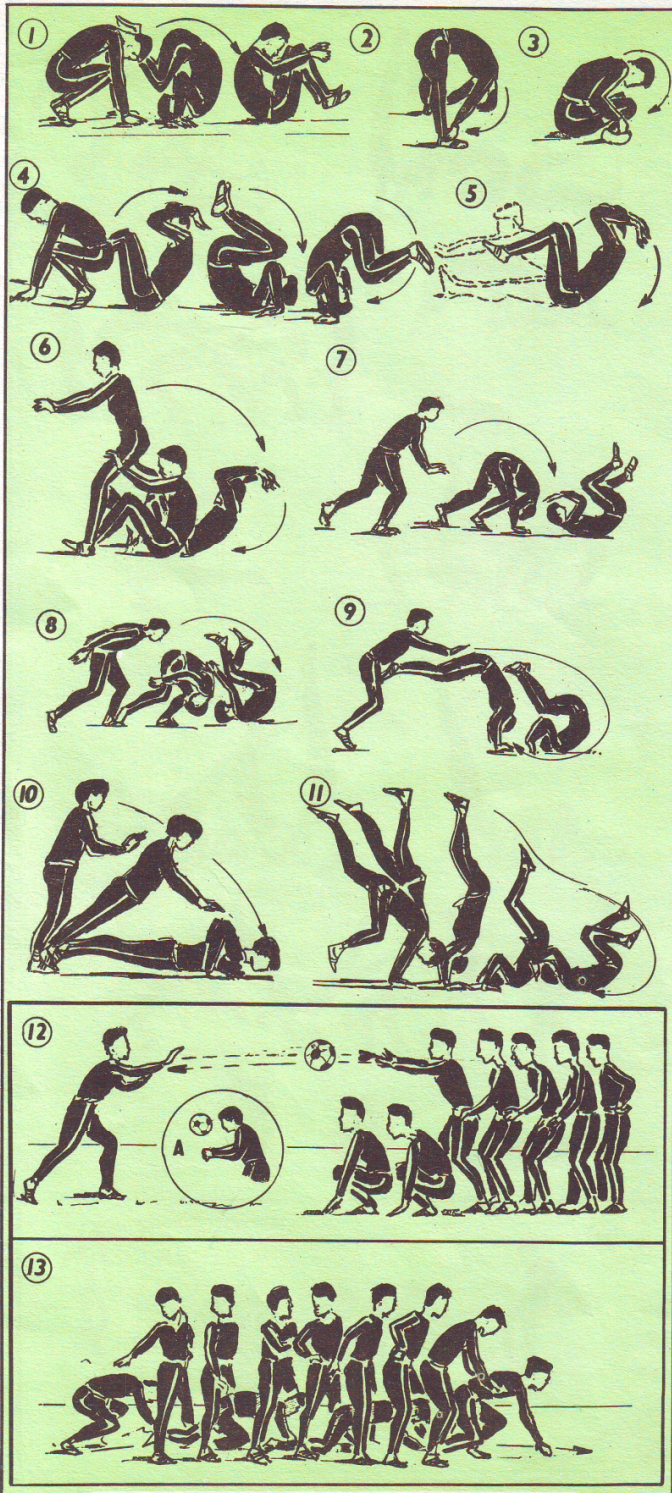
**Места:** игровое поле, любая свободная площадка, спортзал, водный стадион, жилое помещение (для утренней гимнастики).

**Средство:** направленная гимнастика.

1. И.п.: ноги вместе, руки вниз. Подскок в положение ноги врозь и мах, руки вверх.
2. И.п.: ноги врозь, пальцы рук, сжатые в кулаки, на плечах. Вращение локтями назад и вперед (попеременно).
3. И.п.: ноги вместе, руки прижаты к телу. Маховые движения руками вверх-вниз.
4. И.п.: основная стойка. Наклоняясь вперед, руками касаться земли. Ноги не сгибать.
5. И.п.: ноги расставлены, руки подняты. Полунаклоны вправо и вперед (поочередно). Руки свободно следуют за туловищем (по ходу часовой стрелки и наоборот).
6. И.п.: ноги расставлены, руки за головой. Глубоко наклонившись и обхватив руками голову сзади, выполнять головой движения вперед и назад (поочередно).
7. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты. Переход на мостик с опором на голову и носки.
8. И.п.: ноги вместе. Согнуть и поднять левую (правую) ногу. Правой (левой) рукой держать ее за ступню, левой (правой) давить на колено.
9. И.п.: стойка на левой ноге, мах правой вперед-в сторону. Так же (махом) вернуться в и.п. (подскок на левой).
10. И.п.: сидя на пятках (ноги вместе), руками взяться за щиколотки. Медленно поднимаясь, прогнуться назад (положения не менять).
11. И.п.: стоя на коленях, ноги расставлены, руки на бедрах. Прогнуться назад (лечь).
12. И.п.: сидя, руки разведены в стороны. Попеременно сгибать и выпрямлять ноги, не касаясь ими земли.
13. И.п.: ноги вместе, руки на бедрах. Попеременно стоять на носках и на всей ступне.
14. И.п.: ноги вместе. Глубоко наклонившись, ладони положить на землю. Толчок в положение лежа до упора, возвращение в и.п.
15. Полуприсед с упором на одну ногу. Скачкообразными движениями менять положение ног.
16. И.п.: низкий мостик, ноги согнуты. Движения бедрами вверх и вниз, не касаясь ими земли.
17. И.п.: на коленях, вытянув левую ногу назад. Руки за головой. Наклоны назад и вперед.

**Методическое указание:** каждое упражнение повторять 10–15 раз.





## ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Цикл 53 (упражнения 1–13).

Для всех возрастных групп.

Цель: развитие ловкости.

Места: игровое поле, любая свободная площадка, спортзал.

Средства: акробатические упражнения, соревнование-игра.

Инвентарь: мячи.

1. И.п.: присед. Кувырок вперед в присед.
2. И.п.: ноги шире плеч. Наклонившись вперед, взяться руками за щиколотки. Кувырок вперед.
3. И.п.: в приседе развести ноги („лягушка“). Кувырок вперед.
4. И.п.: присед. Кувырок назад в присед.
5. Из и.п. сидя наклонившись вперед, руки вытянуты вперед кувырок назад с махом руками.
6. И.п.: стоя. Кувырок назад.
7. В процессе ходьбы (бега) кувырок вперед в положение стоя.
8. Ходьба, глубокий наклон, руки назад. Кувырок вперед без помощи рук.
9. Из и.п. стоя ноги вместе „нырок“ вперед и кувырок.
10. Из и.п. стоя ноги вместе падение вперед на руки. Отжаться, оттолкнуться, упор на ноги, выпрямиться.
11. Кувырок вперед из стойки на руках.
12. Игроки, разделенные на команды, у каждого из которых свой мяч, расположены как показано на рисунке. Один из них – разыгрывающий – лицом к команде. Руками бросает мяч остальным, которые по очереди ловят его и, возвращая разыгрывающему, приседают. Замирающий становится на место разыгрывающего, а тот – во главу ряда. Побеждает команда, первой вернувшаяся в и.п.
- Вариант: то же, возвращая мяч ударом головой.
13. Игроки, стоящие в колонну широко расставив ноги, разделены на команды. По сигналу последний пролезает между ногами остальных и становится первым в ряду. За ним то же проделывает следующий и т.д. Побеждает команда, вернувшаяся в и.п. первой.

**Даты: 05.02.22; 11.02.22; 17.02.22**

1. ОРУ см.ниже комплекс упражнений с 1-16(цикл 15)
2. Развитие подвижности: ниже комплекс упражнений со скакалкой 1-14(цикл 31)
3. Техника владения мячом в футболе: (см.видео)

<https://www.youtube.com.docaball.com>,

<https://www.youtube.com/watch?v=1njPC3zR3Yc>

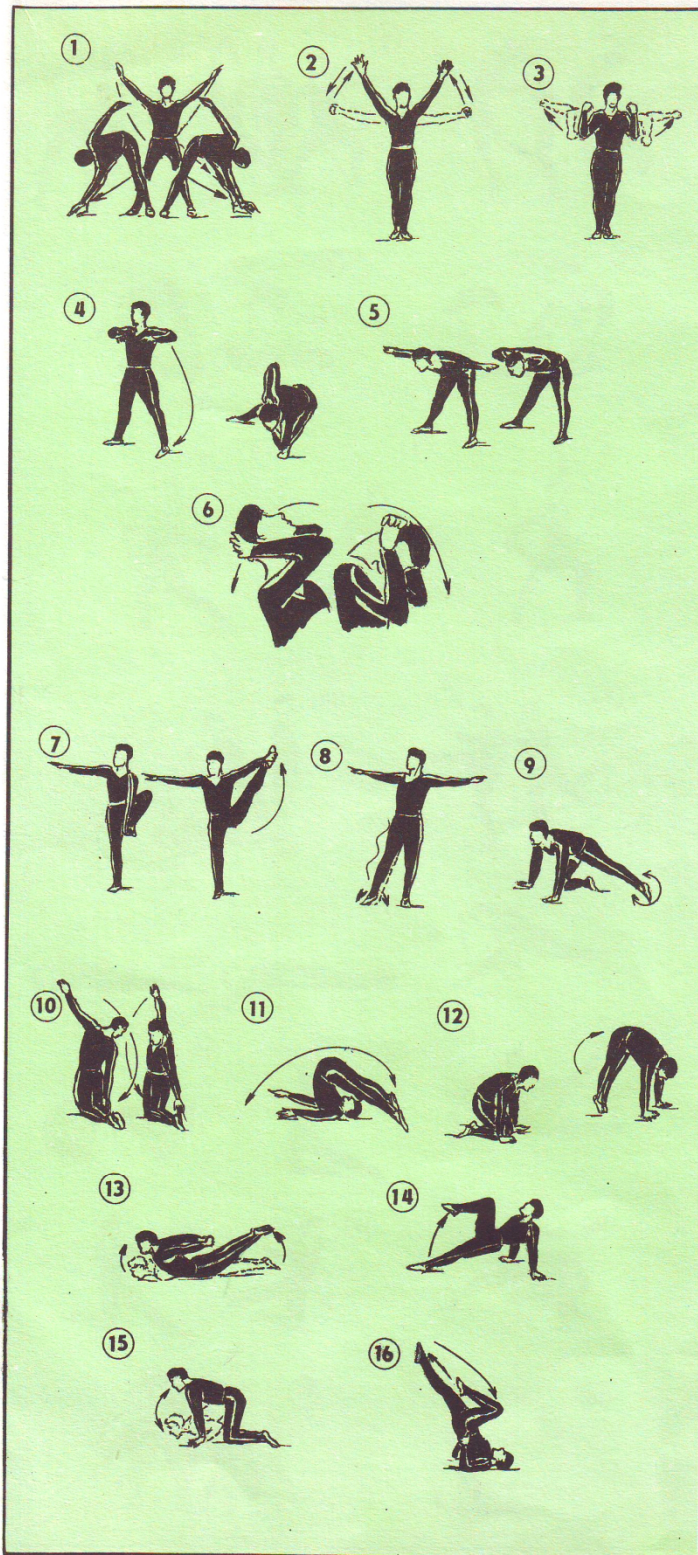
<https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nash-smena/methodology?categoryid=50>

<https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nash-smena/methodology?categoryid=57>

- 4.Теория: Игровые командные схемы в мини-футболе:

<https:cultura.football>>...mini...rasstanovka,

futsalki.ru>...mini-footballe...osnovnye...



**Цикл 15 (упражнения 1–16).**

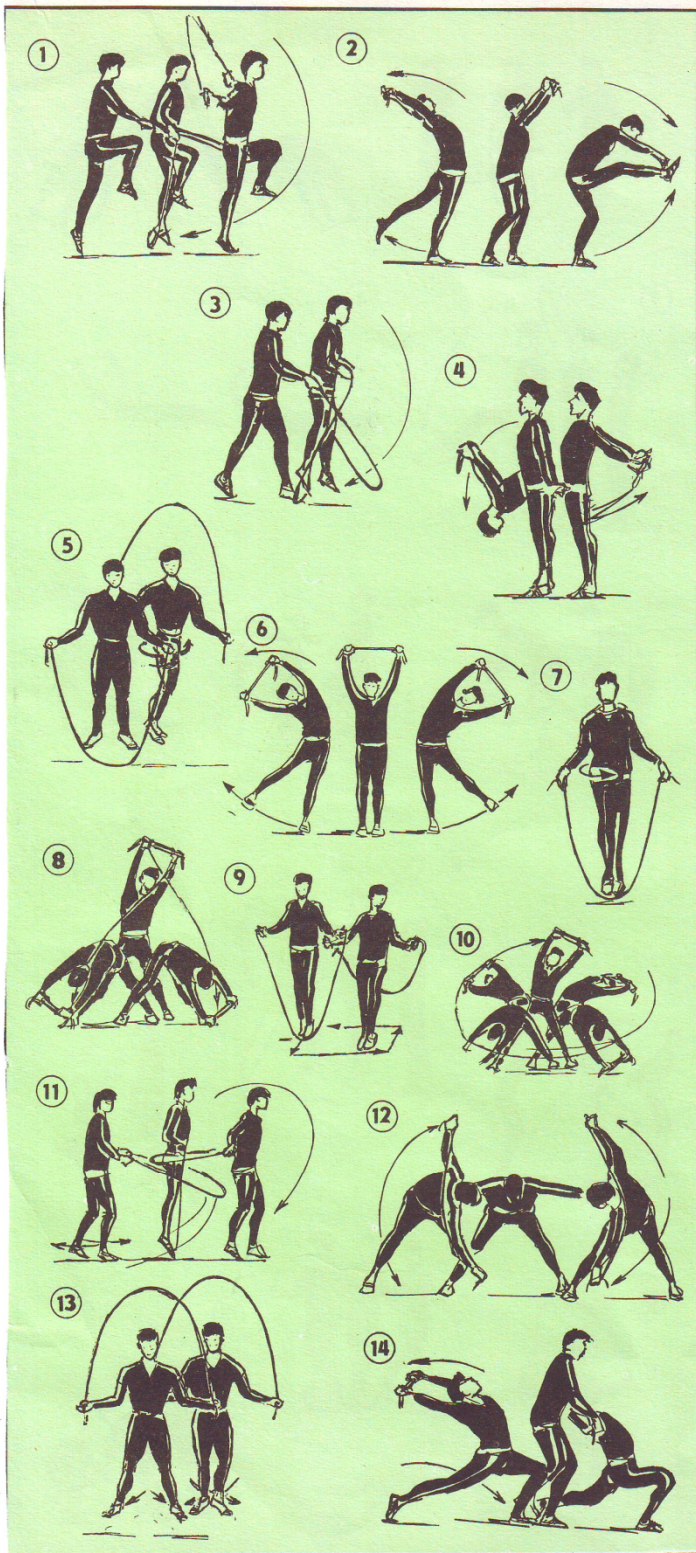
**Цель:** развитие подвижности и общефизическая подготовка.

**Места:** игровое поле, любая свободная площадка, спортзал, водный стадион, жилое помещение (для утренней гимнастики).

**Средство:** направленная гимнастика.

1. И.п.: ноги врозь, руки вверх. Наклоны вперед.левой рукой касаться носка правой ноги, правой – носка левой.
2. И.п.: ноги вместе, руки в стороны. Движения руками вверх-в стороны.
3. И.п.: то же. Сгибая руки в локтях, кулаки к плечам; разгибая – в стороны.
4. И.п.: ноги широко расставлены, руки согнуты перед грудью. Наклоны влево и вправо (поочередные), пытаясь доставать локтями стопу.
5. И.п.: ноги врозь. Наклоняясь вперед, развести руки. Или: руки за головой – наклон.
6. И.п.: ноги врозь, руки за головой. Помогая руками, наклонять голову вперед и отводить назад (попеременно).
7. И.п.: ноги вместе, руки разведены на уровне плеч. Стоя на правой ноге, согнуть левую.левой рукой взяться с внутренней стороны за левую ступню. Поднять левую ногу как можно выше. То же, сменив положение ног.
8. И.п.: ноги вместе, руки разведены. Вытянув правую ногу, поворачивать носок влево, вправо, по кругу; потрясти ногой. То же левой ногой.
9. И.п.: на коленях, упор на руки. Вытянув левую ногу назад, поворачивать носок по кругу влево и вправо. То же правой ногой.
10. И.п.: на коленях, ноги вместе. Поворачиваясь вправо, коснуться правой рукой левой пятки; поворачиваясь влево, – левой рукой правой пятки.
11. И.п.: лежа на спине, руки разведены, ноги врозь. Доставать носками пол за головой.
12. И.п.: на коленях, упор на руки. Подниматься до полного выпрямления ног, не меняя положения рук.
13. И.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, ноги вместе. Покачивания, прогибы.
14. И.п.: упор на руки (сзади) и на пятки вытянутых ног. Попеременное поднимание согнутых ног.
15. И.п.: упор на колени и на руки. Отжимания с возвращением в и.п.
16. И.п.: стойка на лопатках с опорой на предплечья. Попеременное сгибание и выпрямление ног.

**Методическое указание:** каждое упражнение повторять 10–15 раз.



**Цикл 31 (упражнения 1–14).**

Для МШ, СШ, Ю и В.

**Цель:** развитие подвижности и общефизическая подготовка.

**Места:** игровое поле, любая свободная площадка, спортзал, водный стадион, жилое помещение (для утренней гимнастики).

**Средство:** направленная гимнастика со скакалкой.

1. Прыжки через скакалку толчком одной ногой с продвижением вперед.
2. И.п.: ноги вместе, сложенная вдвое скакалка над головой. Наклон назад с одновременным отведением левой ноги назад. Наклон вперед с одновременным махом правой ногой и руками.
3. Прыжки через скакалку в „разножке“ или „крест-накрест“.
4. И.п.: ноги вместе, сложенная скакалка натянута в руках сзади внизу. Наклон вперед. Мах руками назад-вверх до отказа. Пружинящее движение.
5. И.п.: ноги вместе. Прыжки через скакалку с полуоборотами туловища влево и вправо (поочередно).
6. И.п.: ноги вместе, сложенная скакалка натянута на вытянутых руках над головой. Поочередные наклоны влево и вправо с одновременным махом левой (правой) ногой в сторону наклона.
7. И.п.: ноги вместе. Прыжки через скакалку с поочередным поворотом бедер влево и вправо.
8. И.п.: ноги врозь, сложенная скакалка натянута над головой. Глубокие наклоны влево и вправо (поочередно).
9. И.п.: ноги вместе. Прыжки через скакалку с движением по сторонам квадрата.
10. И.п.: ноги врозь, сложенная скакалка натянута над головой. Круговые вращения туловища.
11. Попеременные прыжки через скакалку: ноги вместе, ноги скрещены.
12. И.п.: ноги широко расставлены, туловище наклонено вперед, скакалка натянута за спиной на вытянутых руках. Повороты туловища влево и вправо (поочередно) с махом руками.
13. Попеременные прыжки через скакалку: ноги врозь, ноги скрещены.
14. И.п.: ноги вместе, сложенная вдвое скакалка натянута над головой. Выпад левой ногой вперед с махом руками, прогнуться назад.

**Методическое указание:** каждое упражнение повторять 10–15 раз.