

**Даты: 06.02.22; 12.02.22; 18.02.22**

1. ОРУ см.ниже комплекс упражнений с 1-19(цикл 16)
2. Развитие силы толчка ног: ниже комплекс упражнений 1-12(цикл 39)
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](https://futsalki.ru)>...mini-footballe...osnovnye...

5. Стандартные положения (схемы) в мини-футболе:

[football-esthete.ru](https://football-esthete.ru)...mini-footbole/

[m.youtube.com](https://m.youtube.com/watch?v=BBncKdqe5Xg)>watch?v=BBncKdqe5Xg

**Цикл 16** (упражнения 1–19).

Для МШ, СШ, Ю и В.

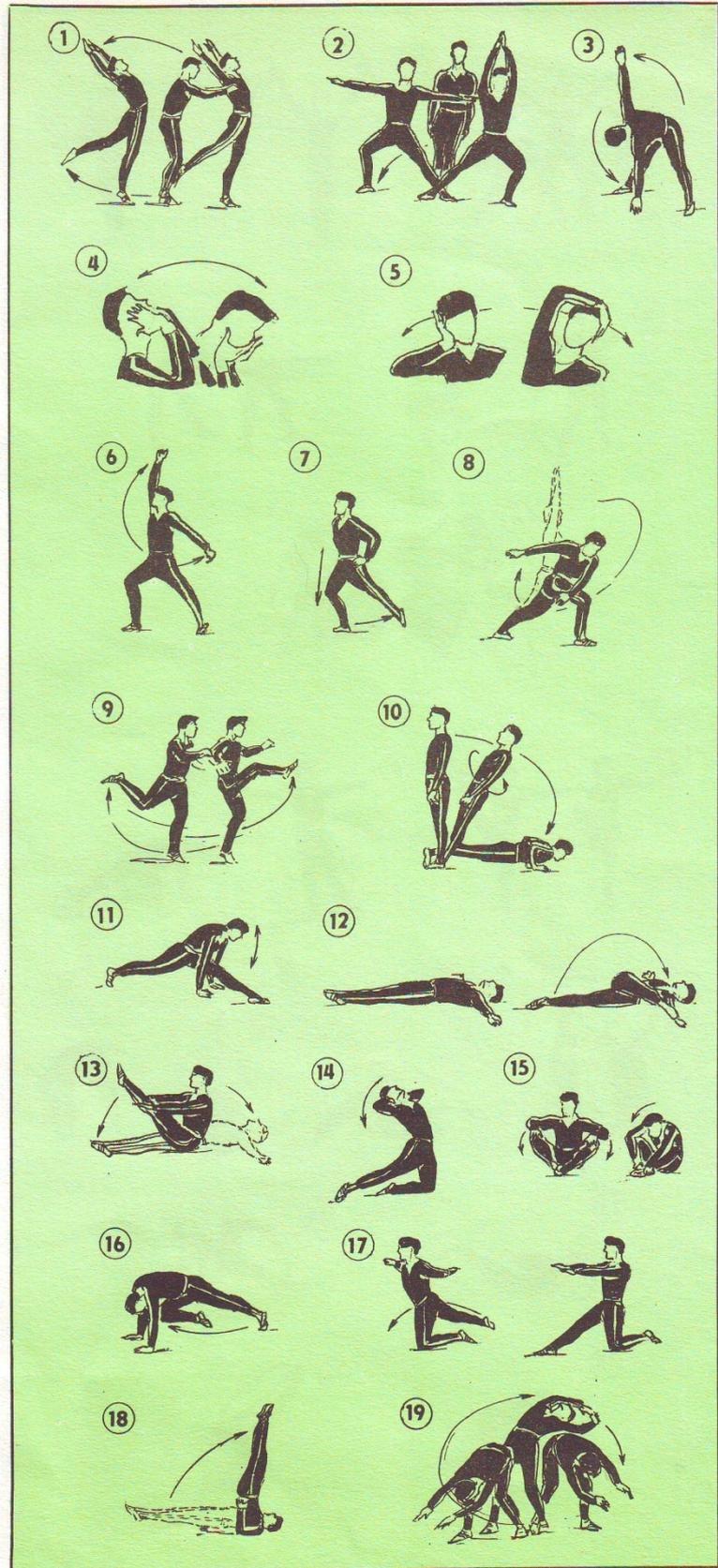
**Цель:** развитие подвижности и общефизическая подготовка.

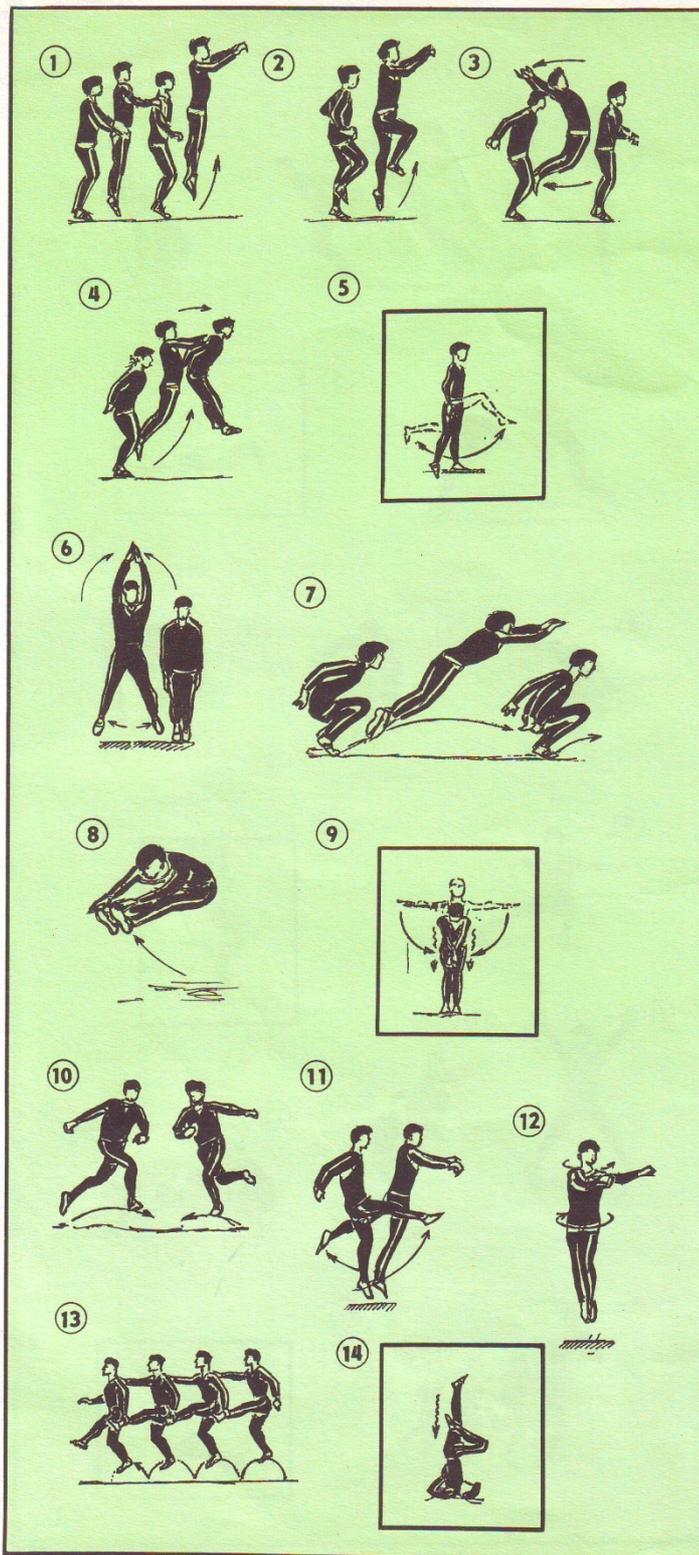
**Места:** игровое поле, любая свободная площадка, спортзал, водный стадион, жилое помещение (для утренней гимнастики).

**Средство:** направленная гимнастика.

1. И.п.: ноги вместе. Левую ногу назад, руки вверх, прогнуться. То же правой ногой.
2. И.п.: ноги вместе. Поочередные выпады вправо и влево, руки в стороны с возвращением в и.п.
3. И.п.: ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны. Повороты туловища влево и вправо (поочередно) с махом руками.
4. И.п.: ноги врозь. Наклоны головы вперед и назад (поочередно) при помощи рук.
5. И.п.: ноги врозь. Поочередные наклоны головы влево и вправо с сопротивлением руками.
6. И.п.: ноги вместе. Выпад вперед с одновременным махом руками в противоположные стороны (правой вперед, левой назад).
7. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Выпад правой ногой вперед с одновременным движением вытянутой левой назад. То же, сменив положение ног.
8. И.п.: ноги вместе, руки вверх. Повторные выпады правой ногой вперед с одновременным махом рук сверху вниз в сторону правой ноги.
9. И.п.: стоя. Движение правой ногой назад-вперед с подскоком на левой. То же, сменив положение ног.
10. И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль тела. Падение назад с переворотом (слева направо) вокруг своей оси и с приземлением на руки.
11. И.п.: полушапагат с упором на руки. Покачивание туловищем вперед.
12. И.п.: лежа на спине, руки разведены в стороны ладонями вниз. Выполнив маховое движение, коснуться левой (правой) руки носком правой (левой) ноги.
13. И.п.: лежа на спине, раскинув руки. Сесть, поднять вытянутые ноги и обхватить их руками.
14. И.п.: на коленях. Вытянув назад правую ногу и отведя руки за голову, наклоняться назад.
15. И.п.: сидя поджав ноги, стопы вместе, колени разведены. Руками давить на колени. Небольшие наклоны вперед.
16. И.п.: упор на руках и на носках. Поочередное сгибание ног.
17. И.п.: упор на левое колено, руки в стороны. Движение правой ногой вперед и назад.
18. И.п.: лежа. Стойка на лопатках с опорой на предлоктевые части рук. Возвращение в и.п.
19. И.п.: ноги врозь, руки вверх. Вращательные движения туловищем.

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





**Цикл 39** (упражнения 1–14).

Для МШ, СШ, Ю и В.

*Цель:* развитие силы толчка ногами.

*Места:* игровое поле, спортзал, любая свободная площадка.

*Средства:* бег, прыжки, соревнование, направленная гимнастика.

1. Прыжки вперед на обеих ногах.
2. Прыжки вперед-вверх, отталкиваясь одной ногой.
3. Прыжки, отталкиваясь обеими ногами (ноги вместе). Каждый второй прыжок с поджиманием ног назад и с прогибом туловища.
4. Выпрыгивание толчком обеими ногами (сведенными). Каждый второй прыжок – имитация игры головой.
5. На расслабление: стойка (поочередно) на левой (правой) ноге, правая (левая) отведена в сторону. Расслабление мышц правой (левой) ноги свободными махами вперед и назад.
6. И.п.: ноги вместе, руки вдоль тела. Подскоки ноги врозь с хлопком руками над головой.
7. „Лягушачьи прыжки“ (прыжки в длину из приседа).
8. Прыжки на месте. Во время каждого второго прыжка ноги и руки „выбрасывать“ вперед.
9. На расслабление: из и.п. ноги вместе, руки в стороны наклон с прогибом спины и свободное „потряхивание“ руками.
10. Прыжки вперед-в сторону толчком одной ногой.
11. Из и.п. стоя мах правой ногой вперед-назад с одновременным подскоком на левой.
12. Прыжки на месте с махом руками влево и одновременным поворотом бедер и ног вправо.
13. Игроки, разделенные на команды, построены в колонны. Правая рука каждого (кроме направляющих) на плече стоящего впереди, а левая (у всех, кроме замыкающих) держит ногу стоящего сзади. Цепочка прыжками на правой ноге движется к цели и возвращается к месту „старта“. Соревнование: какая команда быстрее?
14. На расслабление: из и.п. стойка на лопатках с упором на локти расслабление мышц ног свободным сгибанием и разгибанием.

Варианты: прыжки и подскоки с грузом (мешочками с песком, легкими и полулегкими гантелями, дисками от штанги, набивными мячами, спортивными жилетами).