

План работы по мини-футболу
тренер-преподаватель Яценко Александр Иванович

группы НЦ-3

ПОНЕДЕЛЬНИК 13.04/20.04/27.04 ЧЕТВЕРГ 16.04/23.04/30.04

1. Вступительная часть (разминка)
 - круговые движения руками вперед- назад по 6- 8 раз,
 - повороты, наклоны туловища вперед, назад, в стороны по 6- 8 раз,
 - наклоны вперед (ногу на барьер, стараться достать носки) на правую, левую ноги по 6- 8 раз,
 - махи левой, правой ногой по 10- 15 раз,
 - разминка кистей- круговые движения вперед, назад по 6- 8 раз,
 - разминка коленного сустава- круговые движения внутрь, наружу по 6- 8 раз,
 - разминка стопы- прыжки со скакалкой со сменой ног, на обе ноги
2. Основная часть
 - Упражнение: « Вертись, мячик» И л.- стоя, руки на поясе, одна нога стоит на полу, другая - на мяче. Прокатывать подошвой мяч вперед-назад, вправо- влево.
 - Удар по неподвижному мячу серединой подъема (внешней стороной стопы, серединой подъема).
 - Присед боком к напр. движения
 - Специально-беговые упражнения: -высоко поднимая бедро - приставными правым, левым боком - прыжки с ноги на ногу - с захлестом голени - ускорение
3. Заключительная часть
 - Восстановительные упражнения после нагрузки (восстановление дыхания)
 - Растяжка (стрейчинг)
 - Упражнения для живота и спины (качать спину, живот)

группы НЦ-3

СРЕДА 15.04/22.04/29.04 ПЯТНИЦА 17.04/24.04

1. Вступительная часть (разминка)
 - круговые движения руками вперед- назад по 6- 8 раз,
 - повороты, наклоны туловища вперед, назад, в стороны по 6- 8 раз,
 - наклоны вперед (ногу на барьер, стараться достать носки) на правую, левую ноги по 6- 8 раз,
 - махи левой, правой ногой по 10- 15 раз,
 - разминка кистей- круговые движения вперед, назад по 6- 8 раз,
 - разминка коленного сустава- круговые движения внутрь, наружу по 6- 8 раз,
 - разминка стопы- прыжки со скакалкой со сменой ног, на обе ноги
2. Основная часть
 - Ходьба через барьеры различной высоты и ширины (количество барьеров 3 – стул, скамейка, подушки, пуфики) 8-10 минут

- Удержание прямой ноги в статике, сидя в барьерном шаге;
 - Ходьба выпадами по прямой лицом и спиной вперед;
 - Подъем таза из положения лежа на спине, опираясь на согнутую ногу
3. Заключительная часть
- Восстановительные упражнения после нагрузки (восстановление дыхания)
 - Растяжка (стрейчинг)
 - Упражнения для живота и спины (качать спину, живот)

**НА ЛЮБОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЯ ИЛИ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ
ЭТАПЫ – ВОЗМОЖНО ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ
УПРАЖНЕНИЙ: на развитие гибкости и с мячом**

Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости:

- 1.И.п. – сед ноги врозь: 1-4-наклон клеевой; 5-8- наклон к правой.
Упражнение выполнять в медленном темпе
- 2.И.п. – сед ноги врозь; 1-4 – наклон перед собой; 5-8 –удерживающее положение в наклоне. Наклоны глубокие, пружинящее движения выполнять в медленном темпе
- 3.И.п. – сед в барьерном шаге; 1-7 – наклон к левой ноге; 8- и.п. Темп медленный, дыхание равномерное, пружинящие движения.
- 4.И.п. – сед в барьерном шаге 2 мин 3 мин 10 мин 6 раз 6 раз 12 раз Наклон глубокий, пружинящее движения выполнять в медленном темпе
5. В разминочном темпе Руки на поясе. Руки за голову, туловище держать прямо, плечи расправить, шаг короткий, темп медленный. Правым и левым боком шаг скользящий по полу. Руками работать чаще, проталкивая себя вперед ,затем вверх. Упражнение выполнять в медленном темпе Наклоны глубокие, пружинящее движения выполнять в медленном темпе.
6. Темп медленный, дыхание равномерное, пружинящие движения. лежа на спине; 1-7 – удерживать положение на левую ногу; 8 – И.п., смена ног; 1-7 - удерживать положение на правую ногу;
7. И.п. 5.И.п.- лежа на спине, руки над головой, ладони внутрь; 1-7 – тянуться руками вверх, а ногами вниз; 8- и.п

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ

И. п.- стоя на коленях, мяч в прямых руках внизу .

1- 2 – сесть на пятки, мяч впереди- вверх;

3- 4- вернуться в и. п.

И. п.- тоже

1-2- садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, опустить мяч и коснуться им пола у правого носка. Вернуться в и. п.

3-4- то же в другую сторону.

И. п.- сесть на пол, ноги вместе, мяч в руке справа.

1-2- поднимая правую ногу, передать мяч под ней в левую руку;

3-4- вернуться в и. п., мяч в левой руке;

5-8- тоже другой ногой.

И. п. – сесть, мяч зажать между стопами, руки в упоре сзади.

1- 2- поднять ноги с мячом;

3-4- опустить.

И. п.- стоя, левая нога вперед, правая сзади, мяч у плеча на согнутой правой руке (левой придерживать мяч).

Толчок от плеча правой рукой, придерживая мяч левой и не выпуская его из рук;

толчок от плеча левой рукой, придерживая мяч правой.

Прыжки вокруг мяча, лежащего на полу, из и. п. – сидя на корточках, руки на коленях.

Дыхательные упражнения.