

План работы по мини-футболу
тренер-преподаватель Скородинский Сергей Анатольевич

группа НП-1

ПОНЕДЕЛЬНИК13.04/20.04/27.04 **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,
2. Основная часть
 - Комплекс упражнений с мячом
 - Прыжки с ноги на ногу - с захлестом голени - ускорение
3. Заключительная часть
 - Восстановительные упражнения после нагрузки (восстановление дыхания)

группа НП-1

СРЕДА15.04/22.04/29.04

1. Вступительная часть (разминка)
 - 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
 - Комплекс упражнений с мячом
 - Ходьба выпадами по прямой лицом и спиной вперед;
3. Заключительная часть
 - Восстановительные упражнения после нагрузки (восстановление дыхания)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ

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

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

3- 4- вернуться в и. п.

СРЕДА 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.

ПЯТНИЦА 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.

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

1- 2- поднять ноги с мячом;

3-4- опустить.

СРЕДА 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.