

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

группа СО

ПОНЕДЕЛЬНИК13.04/20.04/27.04 **ПЯТНИЦА** 17.04/24.04

1. Вступительная часть (разминка)
 - круговые движения руками вперед- назад по 6- 8 раз,
 - наклоны вперед (ногу на барьер, стараться достать носки) на правую, левую ноги по 6- 8 раз,
 - разминка кистей- круговые движения вперед, назад по 6- 8 раз,
 - разминка стопы- прыжки со скакалкой со сменой ног, на обе ноги
2. Основная часть
 - Комплекс упражнений на развитие гибкости
 - Исходное положение стоя, отбить мяч от стены и остановить мяч верхней нижней частью стопы (с обеих ног)
 - Подбросить мяч руками (сидя на полу) встать и поймать руками
3. Заключительная часть
 - Восстановительные упражнения после нагрузки (восстановление дыхания)

группа СО

СРЕДА15.04/22.04/29.04

1. Вступительная часть (разминка)
 - повороты, наклоны туловища вперед, назад, в стороны по 6- 8 раз,
 - махи левой, правой ногой по 10- 15 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 на развитие гибкости
 - Удары по мячу об какой-нибудь предмет (стена, стул) внутренней частью стопы
 - Кувырки с мячом вперед и назад
3. Заключительная часть
 - Восстановительные упражнения после нагрузки (восстановление дыхания)

Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости:

ПОНЕДЕЛЬНИК 1.И.п. – сед ноги врозь: 1-4-наклон клеевой; 5-8- наклон к правой. Упражнение выполнять в медленном темпе

СРЕДА 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

ПЯТНИЦА 3.И.п. – сед в барьерном шаге; 1-7 – наклон к левой ноге; 8- и.п. Темп медленный, дыхание равномерное, пружинящие движения.

ПОНЕДЕЛЬНИК 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

СРЕДА 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, пружинящие движения выполнять в медленном темпе.

ПЯТНИЦА 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;