План дистанционного обучения учащихся футбол

2-3 класс 2 часа

Понедельник 15.00-15.30, среда 15.00-15.30

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата обучения | Учитель | Время обучения | сайт | ДО | Форма обратной связи |
| 06.04. | Третьяков А.Н.  89509811116 | 15:00-15:30  15.40-16.10 |  | **Совместные и индивидуальные упражнения по тактике защиты в футболе.**  **Упражнение 1.**Два подающих игрока (A1—А2) стоят друг от друга на расстоянии 20—25 м. Между ними в постоянном движении находятся защитник и нападающий. Нападающий всегда должен быть ближе к подающему мяч, а защитник либо рядом, либо за ним. Задача защитника — воспрепятствовать игре нападающего. Подающие игроки время от времени могут передавать мяч друг другу дугообразно. Если нападающий обыграл защитника, он должен попытаться передать мяч второму подающему.  **Упражнение 2.** Внутри штрафной площади размещаются нападающий и защитник. Посередине поля между двумя боковыми линиями стоят 3—4 игрока с мячами. В установленной очередности они дугообразно подают мячи на штрафную площадь. Защитник, при помехах со стороны нападающего сразу или в результате передач, должен отбивать мяч назад к подающему (это же можно сделать, играя головой). Мяч при этом не должен касаться земли. Упражнение можно проводить и с вратарем. | Социальная сеть ВК |
| 08.04 | Третьяков А.Н.  89509811116 | 15:00-15:30  16.40-16.10 |  | Специальные упражнения, техника ведения мяча  Ведение мяча вперед и обратно после выполнения поворота с мячом внутренней, внешней стороной стопы, пяткой, подошвой. Вариант: ведение мяча из одной штрафной площади в другую штрафную площадь с выполнением паса вратарю.  Ведение мяча зигзагом вправо два-пять метров, и в влево. Выполнение такое же, как и в упражнении  Ведение мяча по квадрату и треугольнику. Выполняется ближней и дальней ногой к площадке: внутренней и внешней стороной стопы. При ведении мяча смотреть на мяч впереди бегущего игрока.  «Автор» спереди: ведет мяч без остановки, с остановкой, прямо и зигзагом, а все игроки повторяют его движения. Варианты: «Автор» движется навстречу или сбоку. | Социальная сеть ВК |
| 13.04 | Третьяков А.Н.  89509811116 | 15:00-15:30  16.40-16.10 |  | **1) разминка на месте:**  -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) Упражнения на развитие быстроты**  Без мяча  -Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза  - То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги. |  |
| 15.04 | Третьяков А.Н.  89509811116 | 15:00-15:30  16.40-16.10 |  | **1) разминка на месте:**  -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) упражнение на развитие силы**  - Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.  - Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».  - Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6—8 упражнений.  - Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой |  |
| 20.04 | Третьяков А.Н.  89509811116 | 15:00-15:30  16.40-16.10 |  | **1) разминка на месте:**  -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) Упражнения на развитие гибкости**  **-** Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед. Вращение барабана стопами в положении лежа на спине, ноги вверх |  |
| 22.04 | Третьяков А.Н.  89509811116 | 15:00-15:30  16.40-16.10 |  | **1) разминка на месте:**  -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) Упражнения на развитие быстроты**  Без мяча  -Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза  - То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги. |  |
| 27.04 | Третьяков А.Н.  89509811116 | 15:00-15:30  16.40-16.10 |  | Специальные упражнения, техника ведения мяча  Ведение мяча вперед и обратно после выполнения поворота с мячом внутренней, внешней стороной стопы, пяткой, подошвой. Вариант: ведение мяча из одной штрафной площади в другую штрафную площадь с выполнением паса вратарю.  Ведение мяча зигзагом вправо два-пять метров, и в влево. Выполнение такое же, как и в упражнении  Ведение мяча по квадрату и треугольнику. Выполняется ближней и дальней ногой к площадке: внутренней и внешней стороной стопы. При ведении мяча смотреть на мяч впереди бегущего игрока.  «Автор» спереди: ведет мяч без остановки, с остановкой, прямо и зигзагом, а все игроки повторяют его движения. Варианты: «Автор» движется навстречу или сбоку. |  |
| 29.04 | *Третьяков А.Н.*  *89509811116* | 15:00-15:30  16.40-16.10 |  | -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) Упражнения на развитие быстроты**  Без мяча  -Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза  - То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги. |  |
|  |  |  |  | Видео отчет |  |

План дистанционного обучения учащихся футбол

7-9 класс 3 часа

Понедельник 16:50-17:20, среда 16:10-16:40, пятница 15:00-15:30

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата обучения | Учитель | Время обучения | сайт | ДО | Форма обратной связи |
| 13.04 | Третьяков А.Н.  <https://vk.com/id256116883>  dinamo1982@mail.ru | 17.15-18.00  19.15-20.00 | Проведение конференции на платформе  zoom | **1) разминка на месте:**  -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) упражнение на развитие силы**  - Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.  - Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».  - Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6—8 упражнений.  - Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.  **3) Упражнения на развитие гибкости**  **-** Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед. Вращение барабана стопами в положении лежа на спине, ноги вверх  -Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°  https://www.dokaball.com/images/risu4.jpg  **-**То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.  - Повороты стоп наружу-внутрь. При этом носки ног прижимают к голеням мячи  https://www.dokaball.com/images/risu6.jpg  **4) комплекс восстанавливающих упражнений**  **-** Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверху  - Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине.  - Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.  - Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.  - Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад. | Социальная сеть ВК |
| 15.04 | Третьяков А.Н.  <https://vk.com/id256116883>  dinamo1982@mail.ru | 16.15-17.00  17.15-18.00  19.15.20.00 | Проведение конференции на платформе  zoom | **1) разминка на месте:**  -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) Упражнения на развитие быстроты**  Без мяча  -Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза  - То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.  https://www.dokaball.com/images/risu19.jpg  - Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.  https://www.dokaball.com/images/risu20.jpg  **3) упражнение на развитие силы**  - Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.  - Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».  - Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6—8 упражнений.  - Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.  **4) комплекс восстанавливающих упражнений**  **-** Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверху  - Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине.  - Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.  - Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.  - Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад. | Социальная сеть ВК |
| 17.04 | Третьяков А.Н.  <https://vk.com/id256116883>  dinamo1982@mail.ru | 16.15-17.00  17.15-18.00  19.15-20.00 | Проведение конференции на платформе  zoom | **1) разминка на месте:**  -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) упражнения для развития мышц ног**  - Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.  -Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись)  -Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения  https://www.dokaball.com/images/risu22.jpg  **3) упражнение на развитее гибкости**  **-** Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед. Вращение мяча стопами в положении лежа на спине, ноги вверх  - Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди  https://www.dokaball.com/images/risu8.jpg   - Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом  https://www.dokaball.com/images/risu10.jpg  - Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться  https://www.dokaball.com/images/risu16.jpg  -Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°  https://www.dokaball.com/images/risu4.jpg  **4) комплекс восстанавливающих упражнений**  **-** Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверху  - Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине.  - Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.  - Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.  - Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад. | Социальная сеть ВК |
| 18.04 | Третьяков А.Н.  <https://vk.com/id256116883>  dinamo1982@mail.ru | 14.15-15.00 | Проведение конференции на платформе  zoom | **1) Разминка на месте:**  -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) Упражнение на развитее ловкости**  Без мяча - Кувырки вперед и назад из упора присев. -.Серии кувырков: один вперед, один назад. -.Кувырки вперед и назад через плечо. - Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками, носками). - Прыжки через конусы, носки и другие препятствия.  С футбольным мячом  -Кувырки вперед и назад с мячом в руках. - Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. -То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч. -Жонглирование мячом ногами, бедром, головой. - Ведение мяча между (флажками, конусами, носками и т.п.) на различной скорости. - Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед встать и после того, как мяч коснется пола, осуществлять ведение, меняя направление движения. - Жонглирование теннисным мячом.  **4) комплекс восстанавливающих упражнений**  **-** Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверху  - Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине.  - Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.  - Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.  - Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад. | Социальная сеть ВК |
| 20.04 | Третьяков А.Н.  <https://vk.com/id256116883>  dinamo1982@mail.ru | 17.15-18.00  19.15-20.00 | Проведение конференции на платформе  zoom | **1) разминка на месте:**  -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) упражнение на развитие силы**  - Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.  - Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».  - Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6—8 упражнений.  - Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.  **3) Упражнения на развитие гибкости**  **-** Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед. Вращение барабана стопами в положении лежа на спине, ноги вверх  -Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°  https://www.dokaball.com/images/risu4.jpg  **-**То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.  - Повороты стоп наружу-внутрь. При этом носки ног прижимают к голеням мячи  https://www.dokaball.com/images/risu6.jpg  **4) комплекс восстанавливающих упражнений**  **-** Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверху  - Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине.  - Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.  - Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.  - Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад. | Социальная сеть ВК |
| 22.04 | Третьяков А.Н.  <https://vk.com/id256116883>  dinamo1982@mail.ru | 16.15-17.00  17.15-18.00  19.15.20.00 | Проведение конференции на платформе  zoom | **1) разминка на месте:**  -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) Упражнения на развитие быстроты**  Без мяча  -Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза  - То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.  https://www.dokaball.com/images/risu19.jpg  - Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.  https://www.dokaball.com/images/risu20.jpg  **3) упражнение на развитие силы**  - Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.  - Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».  - Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6—8 упражнений.  - Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.  **4) комплекс восстанавливающих упражнений**  **-** Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверху  - Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине.  - Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.  - Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.  - Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад. | Социальная сеть ВК |
| 24.04 | Третьяков А.Н.  <https://vk.com/id256116883>  dinamo1982@mail.ru | 16.15-17.00  17.15-18.00  19.15-20.00 | Проведение конференции на платформе  zoom | **1) разминка на месте:**  -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) упражнения для развития мышц ног**  - Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.  -Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись)  -Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения  https://www.dokaball.com/images/risu22.jpg  **3) упражнение на развитее гибкости**  **-** Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед. Вращение мяча стопами в положении лежа на спине, ноги вверх  - Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди  https://www.dokaball.com/images/risu8.jpg   - Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом  https://www.dokaball.com/images/risu10.jpg  - Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться  https://www.dokaball.com/images/risu16.jpg  -Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°  https://www.dokaball.com/images/risu4.jpg  **4) комплекс восстанавливающих упражнений**  **-** Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверху  - Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине.  - Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.  - Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.  - Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад. | Социальная сеть ВК |
| 25.04 | Третьяков А.Н.  <https://vk.com/id256116883>  dinamo1982@mail.ru | 14.15-15.00 | Проведение конференции на платформе  zoom | **1) Разминка на месте:**  -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) Упражнение на развитее ловкости**  Без мяча - Кувырки вперед и назад из упора присев. -.Серии кувырков: один вперед, один назад. -.Кувырки вперед и назад через плечо. - Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками, носками). - Прыжки через конусы, носки и другие препятствия.  С футбольным мячом  -Кувырки вперед и назад с мячом в руках. - Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. -То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч. -Жонглирование мячом ногами, бедром, головой. - Ведение мяча между (флажками, конусами, носками и т.п.) на различной скорости. - Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед встать и после того, как мяч коснется пола, осуществлять ведение, меняя направление движения. - Жонглирование теннисным мячом.  **4) комплекс восстанавливающих упражнений**  **-** Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверху  - Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине.  - Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.  - Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.  - Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад. | Социальная сеть ВК |
| 27.04 | Третьяков А.Н.  <https://vk.com/id256116883>  dinamo1982@mail.ru | 17.15-18.00  19.15-20.00 | Проведение конференции на платформе  zoom | **1) разминка на месте:**  -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) упражнение на развитие силы**  - Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.  - Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».  - Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6—8 упражнений.  - Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.  **3) Упражнения на развитие гибкости**  **-** Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед. Вращение барабана стопами в положении лежа на спине, ноги вверх  -Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°  https://www.dokaball.com/images/risu4.jpg  **-**То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.  - Повороты стоп наружу-внутрь. При этом носки ног прижимают к голеням мячи  https://www.dokaball.com/images/risu6.jpg  **4) комплекс восстанавливающих упражнений**  **-** Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверху  - Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине.  - Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.  - Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.  - Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад. | Социальная сеть ВК |
| 29.04 | Третьяков А.Н.  <https://vk.com/id256116883>  dinamo1982@mail.ru | 16.15-17.00  17.15-18.00  19.15.20.00 | Проведение конференции на платформе  zoom | **1) разминка на месте:**  -исходное положение. основная стойка, ноги на ширене плеч руки на поясе, наклоны головы вперёд, назад, лево, право( 6-8 раз)  -И.П. О.С., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. На 1,2- рывки согнутыми руками, на 3,4-рывки прямыми руками (6-8 раз)  -И.П.,О.С., ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1,2 наклон вперёд спина прямая, 3,4 наклон назад, на 5,6 наклон влево, на 7,8 вправо  -И.П., О.С. ноги вместе, руки в замок прямые перед собой, на1,2,3 наклон к ногам, ноги прямые, колени не сгибаем, на 4 прогибаемся назад, руки прямые  **2) Упражнения на развитие быстроты**  Без мяча  -Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза  - То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.  https://www.dokaball.com/images/risu19.jpg  - Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.  https://www.dokaball.com/images/risu20.jpg  **3) упражнение на развитие силы**  - Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.  - Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».  - Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6—8 упражнений.  - Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.  **4) комплекс восстанавливающих упражнений**  **-** Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверху  - Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине.  - Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.  - Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.  - Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад. | Социальная сеть ВК |
|  |  |  | **Видео отчет** | |  |