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 | 15:00-15:3015.40-16.10 |  | **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 | 15:00-15:3016.40-16.10 |  | Специальные упражнения, техника ведения мячаВедение 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 упражненииВедение 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 | 15:00-15:3016.40-16.10 |  | **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 | 15:00-15:3016.40-16.10 |  | **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 | 15:00-15:3016.40-16.10 |  | **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 | 15:00-15:3016.40-16.10 |  | **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 | 15:00-15:3016.40-16.10 |  | Специальные упражнения, техника ведения мячаВедение 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 упражненииВедение 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* | 15:00-15:3016.40-16.10 |  | -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  | 17.15-18.0019.15-20.00 | Проведение конференции на платформеzoom | **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 мячиhttps://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  | 16.15-17.0017.15-18.0019.15.20.00 | Проведение конференции на платформеzoom | **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 | 16.15-17.0017.15-18.0019.15-20.00 | Проведение конференции на платформеzoom | **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 грудиhttps://www.dokaball.com/images/risu8.jpg - Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячомhttps://www.dokaball.com/images/risu10.jpg- Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнутьсяhttps://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 платформеzoom | **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 | 17.15-18.0019.15-20.00 | Проведение конференции на платформеzoom | **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 мячиhttps://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 | 16.15-17.0017.15-18.0019.15.20.00 | Проведение конференции на платформеzoom | **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 | 16.15-17.0017.15-18.0019.15-20.00 | Проведение конференции на платформеzoom | **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 грудиhttps://www.dokaball.com/images/risu8.jpg - Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячомhttps://www.dokaball.com/images/risu10.jpg- Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнутьсяhttps://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 платформеzoom | **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 | 17.15-18.0019.15-20.00 | Проведение конференции на платформеzoom | **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 мячиhttps://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 | 16.15-17.0017.15-18.0019.15.20.00 | Проведение конференции на платформеzoom | **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** |  |