

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ Л.В. Ткаченко
« » 2021г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
_____ С.А. Андрюшин
« » 2021 г.

**ПЛАН УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.
ОТДЕЛЕНИЕ « ФУТБОЛ»**

Тренер-преподаватель Е.О. Махова

Дата проведения	СОГ-	СОГ-2	ГНП-2	ГНП-1
5.10 вторник	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, руки на голову, наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)</p> <p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево,</p>			<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий</p> <p>15 выпадов</p> <p>20 пресс</p> <p>25 приседаний</p> <p>30 секунд планка</p> <p>25 приседаний</p> <p>20 пресс</p> <p>Остановка мяча после отскока</p>

	<p>3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз)</p> <p>Обучение техники ударов по мячу головой</p>			
<p>6.10 среда</p>		<p>Комплекс ОРУ</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p>		<p>Комплекс ОРУ</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево-</p>

		<p>И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)</p> <p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями</p>		<p>3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)</p> <p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на</p>
--	--	--	--	---

		касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз) Обманные движения (финты)		2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз) И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз) Обманные движения (финты)
7.10 четверг	ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Растяжка			Упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя); выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»;
8.10 пятница	Упражнения со скакалкой (на правой, левой ноге) Набивание мяча		ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Растяжка	

			Набивание мяча	
9.10 суббота		ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Растяжка Набивание мяча	Упражнения со скакалкой (на правой, левой ноге) Набивание мяча правой левой ногой ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Растяжка Набивание мяча	
10.10 воскресенье		Разминка, упражнения на растяжку, наклоны вперед, в стороны Прием (остановка мяча) Обучение техники ударов по мячу ногой	Комплекс ОРУ И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз) И.п. тоже, руки на голову, наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо (повтор 4-6 раз) И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)	

			<p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке, на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения</p>	
--	--	--	---	--

			локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз) Прием мяча на грудь	
--	--	--	---	--

12.10	ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Удары по мячу с отскоком от пола (правой и левой ногой по очереди) Подъемом внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы			Комплекс ОРУ И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз) И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо (повтор 4-6 раз) И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза) И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в
-------	---	--	--	--

				<p>стороны (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо</p>
13.10		<p>Комплекс ОРУ</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)</p> <p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6</p>		<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения на месте</p>

		<p>раз)</p> <p>Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке, на 2 и.п., на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз) Приседания– 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 5 минуты отдыха</p>		
14.10	<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс</p> <p>Удары по мячу с отскоком от пола (правой и левой ногой по очереди) Подъемом</p>	<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс</p>		

	внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы			
15.10			ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Беговые и прыжковые упражнения на месте	ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Остановка мяча после отскока
16.10			ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Удары по мячу не ранняя его (правой и левой ногой по очереди) подъемом, бедром	ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Удары по мячу с отскоком от пола (правой и левой ногой по очереди) Подъемом внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы
17.10			ОФП	Упражнения со скакалкой (на

			<p>10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс</p> <p>Удары по мячу не ранняя его (правой и левой ногой по очереди) подъемом, бедром</p>	<p>правой, левой ногой) Набивание мяча правой левой ногой</p> <p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Растяжка. Набивание мяч</p>
19.10	<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс</p> <p>Удары по мячу с отскоком от пола (правой и левой ногой по очереди) Подъемом внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)</p> <p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки</p>		

		<p>прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз)</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения на месте</p>		
20.10	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, руки на голову ,</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо</p>		

	<p>наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)</p> <p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах</p>	<p>(повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)</p> <p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при</p>		
--	--	---	--	--

	<p>левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз)</p> <p>Приседания– 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 5 минуты отдыха</p>	<p>выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз)</p> <p>Обучение техники ударов по мячу головой</p>		
21.10	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево- 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)</p> <p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в</p>	<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс</p> <p>Растяжка</p>		

	<p>стороны (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз)</p>			
--	---	--	--	--

	Обманные движения (финты)			
22.10			<p>Упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя); выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»;</p>	<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Растяжка</p>
23.10			<p>Упражнения со скакалкой (на правой, левой ноге) Набивание мяча правой левой ногой</p> <p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Растяжка Набивание мяча</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)</p> <p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-</p>

				<p>назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения</p>
24.10			<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий</p> <p>15 выпадов</p> <p>20 пресс</p> <p>25 приседаний</p> <p>30 секунд планка</p> <p>25 приседаний</p> <p>20 пресс</p>	<p>Упражнения со скакалкой (на правой, левой ноге)</p> <p>Набивание мяча правой левой ногой</p> <p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий</p> <p>15 выпадов</p>

			Растяжка Набивание мяча	20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Растяжка Набивание мяча
--	--	--	----------------------------	--

26.10	<p>Комплекс ОРУ И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)</p> <p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны (повтор 4-6 раз)</p>	<p>Комплекс ОРУ И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево-3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад, (повтор 4 раза)</p> <p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки</p>		
-------	--	--	--	--

	<p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз)</p> <p>Обучение техники ударов по мячу головой</p>	<p>прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p> <p>Выпад вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п (повтор 6-8 раз)</p> <p>И.п. основная стойка, руки за голову, приседания, при выполнении упражнения локтями касаться колен, выполнение на каждый счет. (15-20 раз)</p>		
--	---	---	--	--

27.10	<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс</p>	<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс</p> <p>Растяжка</p>		
28.10	<p>Упражнения со скакалкой (на правой, левой ноге) Набивание мяча</p>	<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс</p> <p>Удары по мячу с отскоком от пола (правой и левой ногой по очереди) Подъемом внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы</p>		
29.10			<p>Упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя); выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»;</p>	<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс</p>

				Остановка мяча после отскока
30.10			ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс	Упражнения со скакалкой (на правой, левой ноге) Набивание мяча
31.10			ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Удары по мячу с отскоком от пола (правой и левой ногой по очереди) Подъемом внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы	Упражнения со скакалкой (на правой, левой ноге) Набивание мяча правой левой ногой ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Растяжка
09.11	ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний	ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний		

	20 пресс Растяжка Набивание мяча	20 пресс Остановка мяча после отскока		
10.11	ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Растяжка	ОФП 10 обратных отжиманий 15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Удары по мячу с отскоком от пола (правой и левой ногой по очереди) Подъемом внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы		
11.11	Комплекс ОРУ И.п. ноги на ш.п., руки на голову, наклоны головой на 1-2 вперед- на 3-4 назад. (повтор 4- 6 раз) И.п. тоже, руки на голову , наклоны головой на 1-2 влево- 3-4 вправо (повтор 4-6 раз) И.п. ноги на ш.п., руки опущены вниз, круговые вращения прямыми руками на 1-4 вперед- на 1-4 назад,	Приседания– 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 5 минуты отдыха Прием мяча на грудь		

	<p>(повтор 4 раза)</p> <p>И.п. ног тоже, руки перед грудью согнуты в локтях, рывки руками, на 1-2 перед собой, на 3-4 разводим в стороны (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, наклоны туловищем вперед-назад, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад (повтор 4-6 раз)</p> <p>И.п. тоже, наклоны влево-вправо, руки прямые над головой в замке, на 1-2 влево, 3-4 вправо (повтор 4-6 раз)</p>			
12.11			<p>Прыжки в длину</p> <p>Развитие силы ОФП</p> <p>Координация движений</p> <p>Упражнения на пресс</p>	<p>Кувырки вперед, назад</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Растяжка на полу</p> <p>Прыжки на скакалке</p>
13.11			<p>Динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа</p> <p>Планка– 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд)</p>	<p>Упражнения на растягивание (наклоны вперед, в стороны, назад из положения стоя); выпады правой и левой ногой в стороны; упражнения на растягивание «голеностопа»;</p>
14.11			<p>ОФП</p> <p>10 обратных отжиманий</p>	<p>Упражнения со скакалкой (на правой, левой ноге)</p> <p>Набивание мяча правой левой</p>

			15 выпадов 20 пресс 25 приседаний 30 секунд планка 25 приседаний 20 пресс Растяжка Набивание мяча	ногой
--	--	--	--	-------