План

самостоятельной работы тренировочной группы по мини-футболу

Этап (период) обучения: ОЗ СОГ-3

Тренер: Никитин А.Ю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание | Дозировка | Отметка о выполнении |
| 25.01.2022 | **Разминка. Комплекс ОРУ:**  -Ходьба по периметру квартиры с мячом в руках (мяч может быть любой)  -Ходьба, мяч на вытянутых вперед руках  -Ходьба, мяч за спиной  -Ходьба на носках, мяч над головой  -Ходьба на пятках, мяч за головой  -Ходьба, перекладывая мяч из одной руки в другую  -Ходьба, подбрасываем мяч невысоко над головой, выполняем хлопок руками перед грудью, хлопок за спиной и далее ловим мяч  - И. п. ноги шире плеч, мяч в руках перед грудью. На счет 1,2-наклон к левой ноге, 3,4-к правой ноге.  - И. п. ноги шире плеч, мяч в руках. На счет 1,2,3,4-наклон вперед, катим мяч «восьмеркой» между ногами  - И п. ноги шире плеч, мяч в руках. На счет 1-сед на правую ногу мяч вперед, 2- и.п.,3-сед на левую ногу, мяч вперед, 4-и.п.  - И. п.-основная стойка, мяч впереди. На счет 1-поворот туловища вправо,2-и.п.,3-поворот туловища влево,4-и.п.  -И. п.-основная стойка, мяч перед грудью. На счет 1-наклон вперед, 2-и.п.,3-прогнуться назад,4-и.п.  **Основная часть. Техническая подготовка. Ведение мяча**  1.Ведение мяча по прямой в медленном темпе, стараясь при каждом шаге касаться его внутренней частью подъема. Развернувшись, ведение мяча в обратном направлении, касаясь его внешней частью подъема. Очередность ног меняется.  2.Ведение мяча подошвой по прямой в медленном темпе. В одну сторону работает одна нога, в обратном направлении другая.  3.Ведение мяча по кругу диаметром 1-2 метра  4. По ходу часовой стрелки- внешней частью подъема правой ноги, против часовой стрелки-внешней частью подъема левой ноги.  5. По ходу часовой стрелки- внутренней частью подъема левой ноги, против часовой стрелки-внутренней частью подъема правой ноги.  6. По ходу часовой стрелки- подошвой левой ноги, против часовой стрелки-подошвой правой ноги.  **Заминка. Упражнения на расслабление**  1.Стоя на правой (левой) ноге- свободное размахивание левой (правой) ногой.  2.Невысокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной ногой и руками  3. В стойке на лопатках-потряхивание расслабленными ногами  4. Лежа на спине-полное расслабление мышц плеча, рук, ног, туловища.  **Теоретическая подготовка:**  Изучение материала: «Правила игры мини-футбол» | **10 мин**  2 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  **30 мин**  6 мин  6 мин.  6 мин  6 мин.  6 мин.  **5 мин.**  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин  **45 мин**  **Итого:90 мин.** |  |
| 27.01.2022 | **Разминка. Комплекс ОРУ:**  -Ходьба по периметру квартиры  -Ходьба на носочках, руки над головой  -Ходьба на пятках, руки на поясе  -Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе  -Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе  -Ходьба с подниманием рук над головой и хлопками на счет «раз» опускание рук-на счет «два»  - И.п.-ноги на ширине плеч, руки к плечам. На 1-4 круговые движения руками вперед, на 5-8 движения назад  - И. п.-основная стойка. На 1-4 круговые вращения прямыми руками вперед, на 5-8 назад  - И.п.-основная стойка. На счет 1-4 круговые вращения туловищем в правую сторону, на 5-8 в левую  - И.п.-основная стойка. На счет 1-наклон к левой ноге, 2-и.п., 3 –наклон к правой ноге, 4-и.п.  -И. п.-основная стойка. На счет 1-наклон в правую сторону, правая рука на пояс, левая вверху, 2-и.п.,3 наклон в левую сторону, левая рука на пояс, правая вверху, 4-и.п.  -И.п.- ноги шире плеч. «Мельница»  -И.п.-ноги шире плеч, руки на поясе. На счет 1-сед на правую ногу, руки вперед, 2-и.п.,3 –сед на левую ногу, руки вперед, 4-и.п.  -И.п.-основная стойка. На счет 1-выпад вперед на правую ногу, 2-и.п.,3-выпад вперед на левую ногу, 4-и.п.  -«Бабочка»  - И.п.-сидя на полу, левая нога перед собой, правая под себя, руки за спиной. На счет 1-4 выполняем пружинистые наклоны вперед, на счет 5-8 меняем расположения ног  **Основная часть. Развитие координационных способностей.**  1. И. п. – основная стойка. На счет 1-2-круг правой рукой вперед, на счет 3-4-круг левой рукой назад, на счет 5-6 круг левой рукой вперед, на счет 7-8-круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать  2.И.п.-ноги на ширине плеч. На счет 1-правая рука на поясе, 2-левая рука на поясе, 3-правая перед грудью,4-левая перед грудью, 5-6-два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8-2 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.  3.И.п.-основная стойка. На счет 1-правую руку на пояс, на счет 2-левую руку на пояс,3-правую руку к плечу, 4-левую руку к плечу, 5-правую руку вверх, 6-левую руку вверх, 7-8-2 хлопка руками вверху, 9-левую руку к плечу, 10 правую руку к плечу, 11-левую руку на пояс, 12-правую руку на пояс, 13-правую руку вниз, 14-левую руку вниз, 15-16-2 хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.  - И.п.-основная стойка. На счет 1-прыжок ноги врозь, 2-и.п.,3-прыжок правая нога впереди,4-и.п.,5-прыжок левая нога впереди, 6-и.п.,7-прыжок ноги врозь, 8-и.п.  - И.п.-основная стойка, руки на поясе. На счет 1-прыжок ноги врозь, 2-прыжок ноги скрестно, правая впереди, 3-прыжок ноги врозь, 4-прыжок ноги скрестно, правая впереди, 5-прыжок ноги врозь, 6-прыжок ноги скрестно, левая впереди, 7-прыжок ноги врозь, 8-прыжок ноги скрестно, левая впереди  **Заминка. Упражнения на расслабление**  1.Стоя на правой (левой) ноге- свободное размахивание левой (правой) ногой.  2.Невысокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной ногой и руками  3. В стойке на лопатках-потряхивание расслабленными ногами  4. Лежа на спине-полное расслабление мышц плеча, рук, ног, туловища.  **Развитие интелектуальных навыков:**  Игра в шашки или шахматы с родителями, близкими родственниками | **10 мин**  2 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин.  30 сек.  30 сек  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек  30 сек.  30 сек.  **30 мин**  6 мин  6 мин.  6 мин  6 мин.  6 мин.  **5 мин.**  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин  **45 мин**  **Итого:90 мин.** |  |
| 30.01.2022  01.02.2022 | **Разминка. Комплекс ОРУ:**  -Ходьба по периметру квартиры  -Ходьба на носочках, руки над головой  -Ходьба на пятках, руки на поясе  -Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе  -Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе  -Ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями  -Имитация жонглирования мяча внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.  - Имитация жонглирования мяча внешней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.  - Имитация удара по мячу внутренней стороной стопы, выполняя быстрые движения на месте правой и левой ногой.  - Имитация удара по мячу, летящему на уровне пояса. Движения выполняются правой и левой ногой.  -Пальцы рук в «замке» сзади на шее, отводим локти назад, подав голову вперед  - Надавливая ладонью на локоть, прижимаем его к плечу  - В положении выпада, руки в упоре на колене, выполняем разгибание тазобедренного сустава  -Из положения стоя, ноги на ширине плеч, выполняем наклон вперед  - «Бабочка»  - И.п.-сидя на полу, левая нога перед собой, правая под себя, руки за спиной. На счет 1-4 выполняем пружинистые наклоны вперед, на счет 5-8 меняем расположения ног  - И.п.-сидя на полу, левая нога прямая, правая под себя. На счет 1-3 выполняем пружинистые наклоны правой рукой к левой ноге,4-схватиться рукой за носок, зафиксировать это положение на 3 сек., на счет 5-8 меняем расположения ног  **Основная часть. Развитие гибкости.**  **Все упражнения выполняем в медленном темпе, при первых болевых ощущениях упражнение нужно завершить.**  -И.п.-в полуприседе, опираясь ладонями о колени, туловище несколько наклонить вперед(круговые вращения коленями вправо, влево)  -И.п.-из положения стоя в одном метре от стены выполняем «падение» вперед с отталкиванием от стены кистями.  -И.п.-широкая стойка, ноги прямые, руки за голову-наклоны туловища вперед(назад)  -И.п.-широкая стойка, в упоре согнувшись, ступни параллельно (медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуты наружу)  -И.п.-основная стойка. Выполняем наклон вперед и постепенно перебирая руками приходим в положение упор лежа, далее в и.п. Ноги при этом в коленях не сгибаются  -И.п.-лежа на спине. Стараемся достать носками пол слева, справа от головы и за головой.  -И.п.-сидя, ноги вместе , руки в упоре сзади, выполняем отведение в сторону правой(левой) ноги  -И.п.-в выпаде вперед с опорой стопой на скамью, диван, стул и т.д.(попеременные приседания в выпаде)  -И.п..-ноги шире плеч, руки на поясе. Сед на правую ногу, левая нога ставится на пятку, тянемся руками к левому носку, колено не сгибаем, далее меняем ногу  -И.п.-стоя на коленях, плавно переходим в сед на пятках и обратно.  **Заминка. Упражнения на расслабление**  -Встряхивание кистей при различных исходных положениях(вниз, в стороны, вверх)  -Из положения стоя, руки вверх, «роняем» руки вниз  -Стоя,ноги врозь, руки вверх, выполняем последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в полный присед.  - В положении стоя в наклоне выполняем расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук.  -Лежа на спине, выполняем полное расслабление мышц плеча, рук, ног, туловища.  **Теоретическая подготовка:**  -Изучение материала: «Правила игры в мини-футбол»  **Разминка. Комплекс ОРУ:**  -Ходьба по периметру квартиры с мячом в руках (мяч может быть любой)  -Ходьба, мяч на вытянутых вперед руках  -Ходьба, мяч за спиной  -Ходьба на носках, мяч над головой  -Ходьба на пятках, мяч за головой  -Ходьба, перекладывая мяч из одной руки в другую  -Ходьба, подбрасываем мяч невысоко над головой, выполняем хлопок руками перед грудью, хлопок за спиной и далее ловим мяч  - И. п. ноги шире плеч, мяч в руках перед грудью. На счет 1,2-наклон к левой ноге, 3,4-к правой ноге.  - И. п. ноги шире плеч, мяч в руках. На счет 1,2,3,4-наклон вперед, катим мяч «восьмеркой» между ногами  - И п. ноги шире плеч, мяч в руках. На счет 1-сед на правую ногу мяч вперед, 2- и.п.,3-сед на левую ногу, мяч вперед, 4-и.п.  - И. п.-основная стойка, мяч впереди. На счет 1-поворот туловища вправо,2-и.п.,3-поворот туловища влево,4-и.п.  -И. п.-основная стойка, мяч перед грудью. На счет 1-наклон вперед, 2-и.п.,3-прогнуться назад,4-и.п.  **Основная часть. Техническая подготовка. Ведение мяча**  1.Ведение мяча по прямой в медленном темпе, стараясь при каждом шаге касаться его внутренней частью подъема. Развернувшись, ведение мяча в обратном направлении, касаясь его внешней частью подъема. Очередность ног меняется.  2.Ведение мяча подошвой по прямой в медленном темпе. В одну сторону работает одна нога, в обратном направлении другая.  3.Ведение мяча по кругу диаметром 1-2 метра  4.По ходу часовой стрелки- внешней частью подъема правой ноги, против часовой стрелки-внешней частью подъема левой ноги.  5. По ходу часовой стрелки- внутренней частью подъема левой ноги, против часовой стрелки-внутренней частью подъема правой ноги.  6. По ходу часовой стрелки- подошвой левой ноги, против часовой стрелки-подошвой правой ноги.  **Заминка. Упражнения на расслабление**  1.Стоя на правой (левой) ноге- свободное размахивание левой (правой) ногой.  2.Невысокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной ногой и руками  3. В стойке на лопатках-потряхивание расслабленными ногами  4. Лежа на спине-полное расслабление мышц плеча, рук, ног, туловища.  **Теоретическая подготовка:**  Просмотр видеообзора матча суперлиги КПРФ-Синара от 16.03.2020. Ссылка на трансляцию (mfk-kprf/media/706). Обратить внимание на действия игроков как в атакующих действиях, так и в оборонительных. Вратари соответственно обращают внимание на игрока своего амплуа. | **10 мин**  2 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  **30 мин.**  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  **5 мин.**  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  **45 мин.**  **Итог 90**  **10мин**  2 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  **30 мин**  6 мин  6 мин.  6 мин  6 мин.  6 мин.  **5 мин.**  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин  **45 мин**  **Итого:90 мин.** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 03.02.2022 | **Разминка. Комплекс ОРУ:**  -Ходьба по периметру квартиры  -Ходьба на носочках, руки над головой  -Ходьба на пятках, руки на поясе  -Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе  -Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе  -Ходьба с подниманием рук над головой и хлопками на счет «раз» опускание рук-на счет «два»  - И.п.-ноги на ширине плеч, руки к плечам. На 1-4 круговые движения руками вперед, на 5-8 движения назад  - И. п.-основная стойка. На 1-4 круговые вращения прямыми руками вперед, на 5-8 назад  - И.п.-основная стойка. На счет 1-4 круговые вращения туловищем в правую сторону, на 5-8 в левую  - И.п.-основная стойка. На счет 1-наклон к левой ноге, 2-и.п., 3 –наклон к правой ноге, 4-и.п.  -И. п.-основная стойка. На счет 1-наклон в правую сторону, правая рука на пояс, левая вверху, 2-и.п.,3 наклон в левую сторону, левая рука на пояс, правая вверху, 4-и.п.  -И.п.- ноги шире плеч. «Мельница»  -И.п.-ноги шире плеч, руки на поясе. На счет 1-сед на правую ногу, руки вперед, 2-и.п.,3 –сед на левую ногу, руки вперед, 4-и.п.  -И.п.-основная стойка. На счет 1-выпад вперед на правую ногу, 2-и.п.,3-выпад вперед на левую ногу, 4-и.п.  -Махи прямой ногой вперед до уровня пояса, махи назад и в стороны до уровня колен  - И.п.-сидя на полу, левая нога перед собой, правая под себя, руки за спиной. На счет 1-4 выполняем пружинистые наклоны вперед, на счет 5-8 меняем расположения ног  **Основная часть. Развитие силовой выносливости.**  1. Приседания-20 раз. Во время приседания пятки от пола на отрывать, руки вперед, или за голову  2. Разгибание спины, лежа на животе-15 раз. И.п.-лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в и.п.  3.Сгибание и разгибания рук в упоре (отжимания).  4. Поднимания туловища-20 раз  5. Пауза.  1. Приседания-20 раз. Во время приседания пятки от пола на отрывать, руки вперед, или за голову  2. Разгибание спины, лежа на животе-15 раз. И.п.-лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в и.п.  3.Сгибание и разгибания рук в упоре (отжимания).  4. Поднимания туловища-20 раз  5. Пауза.  1. Приседания-20 раз. Во время приседания пятки от пола на отрывать, руки вперед, или за голову  2. Разгибание спины, лежа на животе-15 раз. И.п.-лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в и.п.  3.Сгибание и разгибания рук в упоре (отжимания).  4. Поднимания туловища-20 раз  5. Пауза.  **Заминка. Упражнения на расслабление**  1.Стоя на правой (левой) ноге- свободное размахивание левой (правой) ногой.  2.Невысокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной ногой и руками  3. В стойке на лопатках-потряхивание расслабленными ногами  4. Лежа на спине-полное расслабление мышц плеча, рук, ног, туловища.  **Развитие интелектуальных навыков: 45 мин**  Игра в шашки или шахматы с родителями, близкими родственниками | **10 мин**  2 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин.  30 сек.  30 сек  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек  30 сек.  30 сек.  **30 мин**  2 мин  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин.  2 мин.  2 мин  2 мин.  **5 мин.**  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин.  **Итого:90 мин.** |  |
| 06.02.2022 | **Разминка. Комплекс ОРУ:**  -Ходьба по периметру квартиры  -Ходьба на носочках, руки над головой  -Ходьба на пятках, руки на поясе  -Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе  -Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе  -Ходьба с подниманием рук над головой и хлопками на счет «раз» опускание рук-на счет «два»  - И.п.-ноги на ширине плеч, руки к плечам. На 1-4 круговые движения руками вперед, на 5-8 движения назад  - И. п.-основная стойка. На 1-4 круговые вращения прямыми руками вперед, на 5-8 назад  - И.п.-основная стойка. На счет 1-4 круговые вращения туловищем в правую сторону, на 5-8 в левую  - И.п.-основная стойка. На счет 1-наклон к левой ноге, 2-и.п., 3 –наклон к правой ноге, 4-и.п.  -И. п.-основная стойка. На счет 1-наклон в правую сторону, правая рука на пояс, левая вверху, 2-и.п.,3 наклон в левую сторону, левая рука на пояс, правая вверху, 4-и.п.  -И.п.- ноги шире плеч. «Мельница»  -И.п.-ноги шире плеч, руки на поясе. На счет 1-сед на правую ногу, руки вперед, 2-и.п.,3 –сед на левую ногу, руки вперед, 4-и.п.  -И.п.-основная стойка. На счет 1-выпад вперед на правую ногу, 2-и.п.,3-выпад вперед на левую ногу, 4-и.п.  -«Бабочка»  - И.п.-сидя на полу, левая нога перед собой, правая под себя, руки за спиной. На счет 1-4 выполняем пружинистые наклоны вперед, на счет 5-8 меняем расположения ног  **Основная часть. Развитие координационных способностей.**  1. И. п. – основная стойка. На счет 1-2-круг правой рукой вперед, на счет 3-4-круг левой рукой назад, на счет 5-6 круг левой рукой вперед, на счет 7-8-круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать  2.И.п.-ноги на ширине плеч. На счет 1-правая рука на поясе, 2-левая рука на поясе, 3-правая перед грудью,4-левая перед грудью, 5-6-два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8-2 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.  3.И.п.-основная стойка. На счет 1-правую руку на пояс, на счет 2-левую руку на пояс,3-правую руку к плечу, 4-левую руку к плечу, 5-правую руку вверх, 6-левую руку вверх, 7-8-2 хлопка руками вверху, 9-левую руку к плечу, 10 правую руку к плечу, 11-левую руку на пояс, 12-правую руку на пояс, 13-правую руку вниз, 14-левую руку вниз, 15-16-2 хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.  - И.п.-основная стойка. На счет 1-прыжок ноги врозь, 2-и.п.,3-прыжок правая нога впереди,4-и.п.,5-прыжок левая нога впереди, 6-и.п.,7-прыжок ноги врозь, 8-и.п.  - И.п.-основная стойка, руки на поясе. На счет 1-прыжок ноги врозь, 2-прыжок ноги скрестно, правая впереди, 3-прыжок ноги врозь, 4-прыжок ноги скрестно, правая впереди, 5-прыжок ноги врозь, 6-прыжок ноги скрестно, левая впереди, 7-прыжок ноги врозь, 8-прыжок ноги скрестно, левая впереди  **Заминка. Упражнения на расслабление**  1.Стоя на правой (левой) ноге- свободное размахивание левой (правой) ногой.  2.Невысокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной ногой и руками  3. В стойке на лопатках-потряхивание расслабленными ногами  4. Лежа на спине-полное расслабление мышц плеча, рук, ног, туловища.  **Развитие интелектуальных навыков:**  Игра в шашки или шахматы с родителями, близкими родственниками | **10 мин**  2 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин.  30 сек.  30 сек  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек  30 сек.  30 сек.  **30 мин**  6 мин  6 мин.  6 мин  6 мин.  6 мин.  **5 мин.**  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин  **45 мин**  **Итого:90 мин.** |  |