

# ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - футбол

Этап подготовки: НП-1

Нагрузка: 6 часов в неделю

## Пятница

1. Подготовительная часть (25 мин)

1.1 Стретчинг (растяжка ног и спины) 5 минут

1.2 Упражнение «супермен» 5 минут

<https://www.youtube.com/watch?v=LAjmgWal804>

1.3 Приседания 20 раз

2. Основная часть (45 мин)

2.1 Жонглирование теннисным мячом (100 раз) 2 серии

2.2 Жонглирование надувным шариком 25 раз 2 серии

2.3 Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)

2.4 Комплекс упражнений <https://www.youtube.com/watch?v=9VsXDdHZ71A> 2 серии

2.5 Отжимание 2 серии по 15 р

2.6 Пресс 2 серии по 15 раз

2.7 Жонглирование правым и левым бедром

3. Заключительная часть

3.1 Растяжка на месте

3.2 Просмотр матча СШОР-ФК Лавина и Дачное-Ораниенбаум (анализ своей игры, конспект ошибок и положительных моментов своих кто играл, кто не играл, тот конспектирует одного из партнеров)

## Вторник

### 1. Подготовительная часть (25мин)

1. Стретчинг (растяжка ног и спины) 20 минут
2. Планка <https://m.youtube.com/watch?v=DYD1Iqov5tU>
3. Пресс 3x20
4. Приседания 3x20раз
5. Бег с высоким подниманием бедра на месте 3 по 15 мин
6. Отжимания 3x20
7. Захлест голени назад на месте 3 по 15сек

### 1. Основная часть (40 мин)

1. Жонглирование теннисным мячом (150 раз) 2 серии
2. Жонглирование надувным шариком 75раз 2 серии
3. Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)
4. Комплекс упражнений <https://m.youtube.com/watch?v=ckez-7aqPmQ>
5. Упражнение на реакцию <https://m.youtube.com/watch?v=dXRZRIQhZvQ> с 7:55 до 9:20 3 минуты рукой, 3 минуты ногой
6. Перекаты с пятки на носок 2 x30сек
7. Жонглирование мяча стопой, ловля мяча после каждого удара . По 30 каждой ногой

### 1. Заключительная часть (25 минут)

1. Растяжка на месте
2. Просмотр матча СШОР-ФК Выборжанин и Дачное- Легирус 2 анализ своей игры, конспект ошибок и положительных моментов своих кто играл, кто не играл, тот конспектирует одного из партнеров)

## Среда

### 1. Подготовительная часть (20мин)

Разминка с мячом

Мяч в руках, поднятых в вверх, сделать наклон и вернуться в исходное положение.

- \* Мяч в руках, поднятых вверх, наклоны в левую, правую стороны.
- \* Мяч в руках, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее, вытянуть левую ногу, перенести мяч правой в левую руку.
- \* Ноги поставить на ширину плеч, наклониться и по восьмерке провести мяч между ног.
- \* Подбросить мяч вверх на небольшую высоту – ударить бедром правой ноги – поймать мяч и т.д.
- \* То же, но левой ногой.
- \* Несильно ударить мяч о грунт и после отскока ударить голеноостопом (подъемом) вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги.
- \* Ведение мяча на площадке 20x20м ранее изученным способом, контролируя свой мяч, необходимо выбить мяч у любого игрока.
- \* Передача мяча, любым способом, партнеру, упражнение выполнять в парах, передвигаясь на небольшой скорости.
- \* Игра один на один

### 1. Основная часть (50 мин)

1. Жонглирование теннисным мячом (350 раз) 2 серии
2. Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)
3. Комплекс упражнений <https://m.youtube.com/watch?v=dXRZRIQhZvQ> с 00:00 до 04:90 без ударов
4. Упражнение на реакцию <https://m.youtube.com/watch?v=dXRZRIQhZvQ> с 7:55 до 9:20 4 минуты рукой, 4 минуты
5. Приседания 3x25
6. Жонглирование мяча стопой, ловля мяча после каждого удара. По 60 раз каждой ногой

### 1. Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Просмотр матча СШОР-ФК Звезда ВО анализ своей игры, конспект ошибок и положительных моментов своих кто играл, кто не играл, тот конспектирует одного из партнеров)