

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - футбол

Этап подготовки: СО-1

Нагрузка: 6 часов в неделю

Понедельник

Разминка (15 минут):

- Бег в легком темпе на месте
- беговые упражнения на месте
- Упражнение на развитие гибкости

Основная часть (90 минут):

- ведение мяча «Галочка» на месте (4 разных «Галочки»)
- «галочка» на месте (4 разных «Галочки»)

Заключительная часть

- Растяжка (15 минут)

Среда

Разминка (15 минут):

- Лесенка – (используем пластырь для разметки)
- Упражнения на частоту движений.

Основная часть (90 минут):

- работа с мячом на месте (упражнение: часики, часики подошвами)
- работа с мячом в движении (упражнение: часики, часики подошвами)
- работа с мячом в движении(спиной вперед, упражнение: часики, часики подошвами)

Заключительная часть (15 минут):

- движения на месте с мячом (движение с мячом на растяжку). В сумме 10 минут.

Суббота

Разминка (15 минут)

Жонглирование – 10 минут.

Основная часть (80 минут):

- « Венгерка» (кто то из родителей помогает, набрасывает мяч).

В касание вернуть:

- прямым подъемом, правая и левая нога в сумме

- внутр. Частью стопы, правая и левая нога в сумме

Вернуть 2м касанием:

Прием мяча на бедро, вернуть мяч любым способом.

Прием мяча на грудь, вернуть мяч любым способом.

С паузами = 15 минут. Отдых 2 минуты. Все повторить ещё раз.

Заключительная часть (15 минут).

- малым мячом («арабский» мяч) произвести удары на точность (попасть внутрь табурета(ворота)). 10 ударов (8 попаданий- отлично, 6- хорошо, 5- удовлетворительно).