**Задание для групп 5 года обучения**

**Занятие № 1.**

 **Дата проведения 04.02,2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Используемые тренировочные средства с кратким описанием** | **Время(мин)** | **Методические указания, используемый инвентарь** |
| **Подготовительная часть** **Ходьба на носках и пятках.**

|  |
| --- |
|  **Упражнения на ходу:** **- ходьба в приседе руки на коленях** **- отведение поднятых рук назад 6-8 раз** **- ходьба выпадами вперёд, руки на поясе**  |

**Прыжки со скакалкой на двух ногах с междускоком – 2 раза по 30сек.через 20 сек.** **Задание №1 Медленный бег (разминочный) \* 400 м .**  | **20****3****2****2****2****5****6** | **Построение. Объяснение задач урока.** **Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону.**

|  |
| --- |
|  **Держать ровно спины, смотреть в затылок впереди идущего.** **Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно.** **Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу.**  |

**Приземление на носок отталкивание с носка, ноги в коленях чуть согнуты.** **Корпус слегка наклонен вперёд . Голова не раскачивается и не заваливается. Руки согнуты в локтях примерно под 75-80‰, располагаются рядом с туловищем.** |
| **Основная часть****Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы****Остановка катящегося мяча подошвой.** **Удар с полулёта подъёмом по мячу отскочившего от земли.**  **Игра в футбол**  | **60****10****10****10****30** | **Опорная нога находится впереди. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога, развёрнута кнаружи и согнута слегка в колене, отводится назад и затем когда мяч закатится за опорную ногу он накрывается внутреней стороной стопы. Опорная нога слегка согнута, останавливающая нога тоже слегка согнута в колене. Катящийся мяч встречается подошвой, носок стопы поднят вверх.При этом нога должна быть расслаблена в стопе и в колене. Движение вперёд бедра согнутой в колене бьющей ноги, положение ноги подъём стопы будет почти перпендикулярен земле.****Использовать ранее изученные навыки** |
| **Заключительная частьУдар по воротам.** | **10****10** |  |

**Занятие № 2.**

 **Дата проведения 05,02,2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Используемые тренировочные средства с кратким описанием** | **Время(мин)** | **Методические указания, используемый инвентарь** |
| **Подготовительная часть** **Ходьба на носках и пятках.****Медленный бег (разминочный) .** **Бег приставным шагом, скрещенными шагами, спиной вперёд.** **Бег переходящий в ходьбу****Разминка: шейного, грудного, поясничного отделов, коленных суставов и тд.** **Бег 800 м** | **20****3****2****2****1****4****8** | **Построение. Объяснение задач урока.** **Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону.****Корпус слегка наклонен вперёд . Голова не раскачивается и не заваливается.****Держать ровно спину . Голова не раскачивается и не заваливается.** |
| **Основная часть****Произвольное ведение мяча, в различных направлениях, с имитацией отвлекающих движений.****Удар с полулёта подъёмом по мячу отскочившего от земли.** **Удары внутренней стороной стопы (передачи). Упражнение выполняется в парах.****Находим себе пару. Обыгрываем по очереди друг друга.****Игра в футбол**  | **90****10****10****10****10****40** | **Ведение осуществлять внутренней, внешней стороной стопы и внутренней частью подъёма.** **Движение вперёд бедра согнутой в колене бьющей ноги, положение ноги подъём стопы будет почти перпендикулярен земле.****Опорная нога, согнута в колене, ставится несколько сбоку и сзади мяча. Бьющая нога в момент удара по мячу слегка согнута в колене, стопа развёрнута наружу и напряжена в голеностопном суставе.** **Использовать ранее изученные навыки** |
| **Заключительная частьУдар по воротам. Пенальти.** | **10****10** |  |

**Занятие № 3.**

 **Дата проведения 07.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Используемые тренировочные средства с кратким описанием** | **Время(мин)** | **Методические указания, используемый инвентарь** |
| **Подготовительная часть** **Ходьба на носках и пятках.**

|  |
| --- |
|  **Упражнения на ходу:** **- ходьба в приседе руки на коленях** **- отведение поднятых рук назад 6-8 раз** **- ходьба выпадами вперёд, руки на поясе**  |

**--Бег на пятках****Задание №1 Медленный бег (разминочный) \* 400 м .****Прыжки со скакалкой в разных вариациях**  | **20****3****2****2****2****5****1****6** | **Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону.**

|  |
| --- |
|  **Держать ровно спины, смотреть в затылок впереди идущего.** **Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно.** **Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу.**  |

**Корпус слегка наклонен вперёд . Голова не раскачивается и не заваливается. Руки согнуты в локтях примерно под 75-80‰, располагаются рядом с туловищем.****Приземление на носок отталкивание с носка, ноги в коленях чуть согнуты.**  |
| **Основная часть** **Обводка фишек****Передача внутренней стороной стопы (передачи). Упражнение выполняется в парах.****Удары внутренней стороной стопы (передачи).** **Упражнение на закрепление. После передачи партнёра игрок наносит удар по воротам внутренней стороной стопы.** **Игра в футбол** | **60****10****10****10****10****20** | **Спину держать ровно, обводка выполняется любой частью стопы, скорость выполнения упражнения средняя.** **Опорная нога, согнута слегка в колене, ставится несколько сбоку и сзади мяча. Бьющая нога в момент удара по мячу слегка согнута в колене, стопа развёрнута наружу и напряжена в голеностопном суставе, в конце движения нога выпрямляется, осуществляется проводка.** **Опорная нога, согнута в колене, ставится несколько сбоку и сзади мяча. Бьющая нога в момент удара по мячу слегка согнута в колене, стопа развёрнута наружу и напряжена в голеностопном суставе.** **На дистанционном обучении играйте с теми с кем можете.** |
| **Заключительная частьУдар по воротам.** | **10****10** |  |

**Занятие № 4.**

**Дата проведения 09.11.2021**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Используемые тренировочные средства с кратким описанием** | **Время(мин)** | **Методические указания, используемый инвентарь** |
| **Подготовительная часть** **Ходьба на носках и пятках.**

|  |
| --- |
|  **Упражнения на ходу:** **- ходьба в приседе руки на коленях** **- отведение поднятых рук назад 6-8 раз** **- ходьба выпадами вперёд, руки на поясе**  |

**--Бег на пятках****Задание №1 Медленный бег (разминочный) \* 400 м .****Прыжки со скакалкой на двух ногах с междускоком – 2 раза по 30сек.через 20 сек.**  | **20****3****2****2****2****5****1****6** | **Построение. Объяснение задач урока.** **Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону.**

|  |
| --- |
|  **Держать ровно спины, смотреть в затылок впереди идущего.** **Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно.** **Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу.**  |

**Корпус слегка наклонен вперёд . Голова не раскачивается и не заваливается. Руки согнуты в локтях примерно под 75-80‰, располагаются рядом с туловищем.****Приземление на носок отталкивание с носка, ноги в коленях чуть согнуты. Прыжки в движении : боком , лицом, спиной, на одной ноге и тд.** |
| **Основная часть** **Жонглирование мячом****Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы****Остановка катящегося мяча подошвой.** **Удар с полулёта подъёмом по мячу отскочившего от земли.**  **Игра в футбол**  | **60****10****10****10****10****20** | **Стопой, бедром , головой.****Опорная нога находится впереди. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога, развёрнута кнаружи и согнута слегка в колене, отводится назад и затем когда мяч закатится за опорную ногу он накрывается внутреней стороной стопы.** **Опорная нога слегка согнута, останавливающая нога тоже слегка согнута в колене. Катящийся мяч встречается подошвой, носок стопы поднят вверх.При этом нога должна быть расслаблена в стопе и в колене.** **Движение вперёд бедра согнутой в колене бьющей ноги, положение ноги подъём стопы будет почти перпендикулярен земле.** |
| **Заключительная часть****Удары по воротам.** | **10****7** |  |

**Занятие № 5.**

 **Дата проведения 11.02,2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Используемые тренировочные средства с кратким описанием** | **Время(мин)** | **Методические указания, используемый инвентарь** |
| **Подготовительная часть** **Ходьба на носках и пятках.**

|  |
| --- |
|  **Упражнения на ходу:** **- ходьба в приседе руки на коленях** **- отведение поднятых рук назад 6-8 раз** **- ходьба выпадами вперёд, руки на поясе**  |

**Прыжки со скакалкой на двух ногах с междускоком – 2 раза по 30сек.через 20 сек.** **Задание №1 Медленный бег (разминочный) \* 400 м .**  | **20****3****2****2****2****5****6** | **Построение. Объяснение задач урока.** **Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону.**

|  |
| --- |
|  **Держать ровно спины, смотреть в затылок впереди идущего.** **Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно.** **Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу.**  |

**Приземление на носок отталкивание с носка, ноги в коленях чуть согнуты.** **Корпус слегка наклонен вперёд . Голова не раскачивается и не заваливается. Руки согнуты в локтях примерно под 75-80‰, располагаются рядом с туловищем.** |
| **Основная часть****Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы****Остановка катящегося мяча подошвой.** **Удар с полулёта подъёмом по мячу отскочившего от земли.**  **Игра в футбол**  | **60****10****10****10****30** | **Опорная нога находится впереди. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога, развёрнута кнаружи и согнута слегка в колене, отводится назад и затем когда мяч закатится за опорную ногу он накрывается внутреней стороной стопы. Опорная нога слегка согнута, останавливающая нога тоже слегка согнута в колене. Катящийся мяч встречается подошвой, носок стопы поднят вверх.При этом нога должна быть расслаблена в стопе и в колене. Движение вперёд бедра согнутой в колене бьющей ноги, положение ноги подъём стопы будет почти перпендикулярен земле.****Использовать ранее изученные навыки** |
| **Заключительная частьУдар по воротам.** | **10****10** |  |

**Занятие № 6.**

 **Дата проведения 12,02,2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Используемые тренировочные средства с кратким описанием** | **Время(мин)** | **Методические указания, используемый инвентарь** |
| **Подготовительная часть** **Ходьба на носках и пятках.****Медленный бег (разминочный) .** **Бег приставным шагом, скрещенными шагами, спиной вперёд.** **Бег переходящий в ходьбу****Разминка: шейного, грудного, поясничного отделов, коленных суставов и тд.** **Бег 800 м** | **20****3****2****2****1****4****8** | **Построение. Объяснение задач урока.** **Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону.****Корпус слегка наклонен вперёд . Голова не раскачивается и не заваливается.****Держать ровно спину . Голова не раскачивается и не заваливается.** |
| **Основная часть****Произвольное ведение мяча, в различных направлениях, с имитацией отвлекающих движений.****Удар с полулёта подъёмом по мячу отскочившего от земли.** **Удары внутренней стороной стопы (передачи). Упражнение выполняется в парах.****Находим себе пару. Обыгрываем по очереди друг друга.****Игра в футбол**  | **90****10****10****10****10****40** | **Ведение осуществлять внутренней, внешней стороной стопы и внутренней частью подъёма.** **Движение вперёд бедра согнутой в колене бьющей ноги, положение ноги подъём стопы будет почти перпендикулярен земле.****Опорная нога, согнута в колене, ставится несколько сбоку и сзади мяча. Бьющая нога в момент удара по мячу слегка согнута в колене, стопа развёрнута наружу и напряжена в голеностопном суставе.** **Использовать ранее изученные навыки** |
| **Заключительная частьУдар по воротам. Пенальти.** | **10****10** |  |

**Занятие № 7.**

 **Дата проведения 14.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Используемые тренировочные средства с кратким описанием** | **Время(мин)** | **Методические указания, используемый инвентарь** |
| **Подготовительная часть** **Ходьба на носках и пятках.**

|  |
| --- |
|  **Упражнения на ходу:** **- ходьба в приседе руки на коленях** **- отведение поднятых рук назад 6-8 раз** **- ходьба выпадами вперёд, руки на поясе**  |

**--Бег на пятках****Задание №1 Медленный бег (разминочный) \* 400 м .****Прыжки со скакалкой в разных вариациях**  | **20****3****2****2****2****5****1****6** | **Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону.**

|  |
| --- |
|  **Держать ровно спины, смотреть в затылок впереди идущего.** **Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно.** **Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу.**  |

**Корпус слегка наклонен вперёд . Голова не раскачивается и не заваливается. Руки согнуты в локтях примерно под 75-80‰, располагаются рядом с туловищем.****Приземление на носок отталкивание с носка, ноги в коленях чуть согнуты.**  |
| **Основная часть** **Обводка фишек****Передача внутренней стороной стопы (передачи). Упражнение выполняется в парах.****Удары внутренней стороной стопы (передачи).** **Упражнение на закрепление. После передачи партнёра игрок наносит удар по воротам внутренней стороной стопы.** **Игра в футбол** | **60****10****10****10****10****20** | **Спину держать ровно, обводка выполняется любой частью стопы, скорость выполнения упражнения средняя.** **Опорная нога, согнута слегка в колене, ставится несколько сбоку и сзади мяча. Бьющая нога в момент удара по мячу слегка согнута в колене, стопа развёрнута наружу и напряжена в голеностопном суставе, в конце движения нога выпрямляется, осуществляется проводка.** **Опорная нога, согнута в колене, ставится несколько сбоку и сзади мяча. Бьющая нога в момент удара по мячу слегка согнута в колене, стопа развёрнута наружу и напряжена в голеностопном суставе.** **На дистанционном обучении играйте с теми с кем можете.** |
| **Заключительная частьУдар по воротам.** | **10****10** |  |

**Занятие № 8.**

**Дата проведения 16.02.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Используемые тренировочные средства с кратким описанием** | **Время(мин)** | **Методические указания, используемый инвентарь** |
| **Подготовительная часть** **Ходьба на носках и пятках.**

|  |
| --- |
|  **Упражнения на ходу:** **- ходьба в приседе руки на коленях** **- отведение поднятых рук назад 6-8 раз** **- ходьба выпадами вперёд, руки на поясе**  |

**--Бег на пятках****Задание №1 Медленный бег (разминочный) \* 400 м .****Прыжки со скакалкой на двух ногах с междускоком – 2 раза по 30сек.через 20 сек.**  | **20****3****2****2****2****5****1****6** | **Построение. Объяснение задач урока.** **Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону.**

|  |
| --- |
|  **Держать ровно спины, смотреть в затылок впереди идущего.** **Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно.** **Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу.**  |

**Корпус слегка наклонен вперёд . Голова не раскачивается и не заваливается. Руки согнуты в локтях примерно под 75-80‰, располагаются рядом с туловищем.****Приземление на носок отталкивание с носка, ноги в коленях чуть согнуты. Прыжки в движении : боком , лицом, спиной, на одной ноге и тд.** |
| **Основная часть** **Жонглирование мячом****Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы****Остановка катящегося мяча подошвой.** **Удар с полулёта подъёмом по мячу отскочившего от земли.**  **Игра в футбол**  | **60****10****10****10****10****20** | **Стопой, бедром , головой.****Опорная нога находится впереди. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога, развёрнута кнаружи и согнута слегка в колене, отводится назад и затем когда мяч закатится за опорную ногу он накрывается внутреней стороной стопы.** **Опорная нога слегка согнута, останавливающая нога тоже слегка согнута в колене. Катящийся мяч встречается подошвой, носок стопы поднят вверх.При этом нога должна быть расслаблена в стопе и в колене.** **Движение вперёд бедра согнутой в колене бьющей ноги, положение ноги подъём стопы будет почти перпендикулярен земле.** |
| **Заключительная часть****Удары по воротам.** | **10****7** |  |