



			<p>между подошвами ног</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбросить мяч над собой, присесть и поймать мяч не уронив его</li> <li>- удар мяча подъёмом прямой ногой, поймать мяч, попеременно правой и левой ногой</li> </ul> <p>Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц</li> </ul>	<p>10 раз По 10 раз</p> <p>1-3мин</p>	
<p>5мая, 6 мая, 7 мая</p>	<p>№34</p>	<p>1. освоение теоретических знаний</p> <p>2. развитие ловкости, быстроты</p> <p>3. совершенствование техники ведения мяча</p>	<p><b>Вводная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организационные моменты</li> </ul> <p><b>Подготовительная часть</b></p> <p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Режим дня</b></li> </ul> <p><b>Вопросы для повторения</b></p> <p>Вопросы для повторения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое режим дня ?</li> <li>- Зачем необходим режим дня?</li> <li>- Что может произойти если не соблюдать режим?</li> <li>- Для чего необходимо соблюдать режим питания?</li> <li>- Какие продукты полезны для футболиста?</li> <li>- Какие продукты вредны для футболиста?</li> <li>- Для чего необходим режим физической активности и отдыха?</li> <li>- Для чего необходим режим сна?</li> </ul> <p><b>Основная часть</b></p> <p><b>ОФП:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба</li> <li>- бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени</li> <li>- бег с изменением направления</li> <li>- прыжки на одной, двух ногах</li> <li>- «челночный» бег</li> <li>- маховые, вращательные упражнения</li> <li>- статическая растяжка</li> </ul> <p>(достать руками пола, сидя достать руками пальцы ног)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на внимание игра «Повтори за мной»</li> </ul> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <p><b>Без мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, бег спиной вперёд, лицом</li> <li>- перемещение приставными шагами: правым, левым боком вперед, скрестным шагом</li> <li>- упражнения на координационной лестнице</li> </ul> <p><b>С мячом:</b></p>	<p>1-3 мин</p> <p><b>10 мин</b></p> <p><b>15мин</b></p> <p><b>10-30мин</b></p>	<p>Занятие можно проводить совместно с родителями, бабушками, дедушками, братьями и сестрами</p> <p>Просмотр презентации в ЯНДЕКСЕ на тему История развития футбола</p> <p>если есть условия для занятий на улице</p>

		<p>С мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обводка стоек: внутренней часть стопы, левой , правой ногой</li> <li>- обводка стоек: внешней часть стопы, левой , правой ногой</li> <li>- обводка стоек: правой ногой внутренней и внешней стороной стопы</li> <li>- обводка стоек: левой ногой внутренней и внешней стороной стопы</li> <li>- передача мяча партнёру – приём мяча под подошву</li> </ul> <p><b>СФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-перекат мяча подошвой в право, влево поочерёдно</li> <li>- наскок на мяч подошвой попеременно правой, левой</li> <li>- из положения лёжа, подъём мяча прямыми ногами за голову, держа мяч между подошвами ног</li> <li>- подбросить мяч над собой, присесть и поймать мяч не уронив его</li> <li>- удар мяча подъёмом прямой ногой, поймать мяч, попеременно правой и левой ногой</li> </ul> <p><b>Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц</li> </ul>	<p><b>10мин</b> По 10 раз По 15 раз 10 раз</p> <p>10 раз По 10 раз</p> <p>1-3 мин</p>		
<p>6 мая, 7 мая, 8 мая</p>	<p>№35 №36</p>	<p>1.повторение теоретических знаний 2. развитие ловкости, координации 3.совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча</p>	<p><b><u>Вводная часть</u></b> - организационные моменты</p> <p><b><u>Подготовительная часть</u></b> <b>Теория</b> - Режим дня Вопросы для повторения Вопросы для повторения: - Что такое режим дня ? - Зачем необходим режим дня? - Что может произойти если не соблюдать режим? - Для чего необходимо соблюдать режим питания? - Какие продукты полезны для футболиста? - Какие продукты вредны для футболиста? - Для чего необходим режим физической активности и отдыха? - Для чего необходим режим сна?</p> <p><b><u>Основная часть</u></b> <b>ОФП:</b> - ходьба - бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени - бег с изменением направления - прыжки на одной, двух ногах - «челночный» бег - маховые, вращательные упражнения</p>	<p>1-3 мин</p> <p><b>10 мин</b></p> <p><b>15-10мин</b></p>	<p>Занятие можно проводить совместно с родителями, бабушками, дедушками, братьями и сестрами</p> <p>Просмотр презентации в ЯНДЕКСЕ на тему История развития футбола</p> <p>если есть условия для занятий на</p>

