**Недельный цикл тренировок**

**по футболу на январь-февраль месяц 2022г.**

**(самостоятельная работа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание тренировки** |
| **31.01.2022г. понедельник** | **Место проведения:** Домашние условия.**Задачи:** Развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование финтов, обводки стоек, ударов по воротам в движении.**Инвентарь:** Мячи, стойки.**Средства:** Разминка, медленный бег – 5 мин.ОРУ и растяжка – 15 мин.СБУ – 10 мин.Прыжки через скамейку боком к ней 5 серий – 10 мин<https://www.youtube.com/watch?v=sF1vqd9OPfc&t=3s>. Жонглирование мяча индивидуально – 5 мин.Прыжки на скакалке 100 прыжков (5-10 мин).Обводка стоек - удар по воротам с подъемом (10 мин)<https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs>. Обводка стоек внутренней стороной стопы, делая круг вокруг стойки – удар по воротам (5 мин).Обводка внешней стороной стопы, делая круг вокруг стойки – удар по воротам (5 мин).Ведение по прямой – уход от соперника с помощью ложных движений – удар по воротам (5 мин). |
| **02.02.2022г. среда** | **Место проведения:** Домашние условия.**Задачи:** 1.Совершенствование техники владения мячом; 2. Развитие быстроты и ловкости.**Инвентарь:** Мячи, стойки, свисток.**Средства:** Разминка, медленный бег – 5 мин.ОРУ и растяжка – 15 мин.СБУ – 10 мин.Ускорения из различных и.п. 10 ускорений. (5-7 мин).В парах передачи мяча в 2 касания. (5 мин)<https://www.youtube.com/watch?v=Ds4i07RwKYM>. Ведение мяча между стоек – игра в «стенку» - открывание, обработка – удар по воротам. (10 мин)<https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E>. Жонглирование мяча индивидуально. (5 мин).Удары по воротам с места. (5 мин). |
| **04.02.2022г. пятница** | **Место проведения:** Домашние условия.**Теория:** История развития футбола.**Задача:** Развитие общей выносливости с помощью кроссов, работа над техникой владения мячом.**Средства:** Разминка, бег в медленном темпе – 10 мин.ОРУ на месте, растяжка – 15 мин.Индивидуальная работа с мячом в парах, передачи на месте в 1 и 2 касания внутренней стороной стопы – 10 мин<https://www.youtube.com/watch?v=uPUxhpeYPdg>. Игра в квадрат 4х2 в два касания – 10 мин<https://www.youtube.com/watch?v=TCUrhDVLdjE>.  |

**Недельный цикл тренировок**

**по футболу на январь-февраль месяц 2022г.**

**(Самостоятельная работа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание тренировки** |
| **07.02.2022г. понедельник** | **Место проведения:** Домашние условия.**Инвентарь:** Мячи, стойки.**Задача:** Постепенное втягивание в тренировочную работу с помощью упражнений на ловкость и технику.**Средства:** Разминка, беговые упражнения, ОРУ, растяжка – 15 мин.Ведение мяча между стоек – кувырок – подхватить мяч – игра в стенку – обработка мяча – передача партнеру.Игра в квадрат 4х2 в два касания<https://www.youtube.com/watch?v=-LLVYLnOuDg>. Ведение мяча между стоек – удар по воротам срединой подъема – 35 мин<https://www.youtube.com/watch?v=pFsnAlWIf1I>. Жонглирование мяча индивидуально – 15 мин. |
| **09.02.2022г. среда** | **Место проведения:** Домашние условия.**Инвентарь:** Мячи, стойки.**Задача:** Совершенствование техники владения мячом и технико-тактических действий.**Средства:** Медленный бег – 5 мин.ОРУ и развитие гибкости – 15 мин.Специальные беговые и прыжковые упражнения – 10 мин<https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU>. Жонглирование мяча – 5 мин<https://www.youtube.com/watch?v=G_BnbVfQYH8>. Игрок А выполняет передачу на игрока Б и открывается рывком в сторону передачи. Игрок Б в одно касание играет в стенку с игроком А и пробивает по воротам. После выполнения игроки меняются.Игрок А выполняет передачу (по диагонали) игроку Б и рывком становится на его место. Игрок Б, приняв мяч в движении, выполняет ведение, обводку стоек и производит удар по воротам. После меняются местами. |
| **11.02.2022г. пятница** | **Место проведения:** Домашние условия.**Инвентарь:** Мячи, стойки.**Инструктаж:** Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры в футбол.**Задача:** Постепенное втягивание в тренировочную работу с помощью ОРУ скоростного характера.**Средства:** Разминка бег (лицом, спиной, приставными шагами правым левым боком, скрестный бег) ходьба полным приседом. (15 мин.)Челночный бег 3х10м, эстафета ОРУ – 25 мин.Ведение мяча между стоек<https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E&t=25s> Передачи мяча на месте в парах в 2 касания <https://www.youtube.com/watch?v=brWNS8_wvrc> (передачи мяча в одно касание) В парах удары головой (один набрасывает, другой выполняет удар) Жонглирование мяча индивидуально. |