**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. |