

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения, по виду спорта футбол.(Средняя группа).

Дата:27.04.2020 1.Растяжка

Наклоны в разные стороны 8 раз. Наклоны вперед, касаясь руками пола (10раз) .Общеразвивающие упражнения на месте.

2.Упражнение для ног Приседания(2 подхода по 40раз, отдых 30 сек.)

Равновесие на одной ноге (по 15 сек) Прыжки на одной ноге, руки на поясе.(2подхода по10раз на каждую ногу, отдых 30 сек)

3. Упражнения для пресса

Поднимание туловища(2 подхода по 30-35 раз)

Лежа поднимание ног (2 подхода по 10 раз)

Отжимания 2 подхода по 15 раз.

Дата:28. 04.2020

1.Комплексы вольных упражнений.

Бег на месте 4-5 минут.

Спец.беговые упражнения по 3 минуты по 3 подхода.

2.Упражнение для рук

Планка(20-30секунд)

Отжимания от пола (5-7раз по 3 подхода)

3.Скакалка(2 подхода по 40-45раз)

Дата:29.04.2020.

1.ТЕОРИЯ: повторить правила С/И футбол, технико-тактические действия в нападении, технико-тактические действия в защите.

2.Спец .беговые упражнения на месте(3-4 подхода по 20-25 секунд)

3.Скакалка(2 подхода по 40-50 раз)

Дата:30.04.2020 Растяжка

Наклоны в разные стороны(8 раз).Наклоны вперед касаясь руками пола (10 раз)

«Бабочка»- сводить разводить колени(10 раз)

Упражнения для ног приседания(2 подхода по 30-35 раз, отдых 30 сек)

Равновесие на одной ноге (по 15 секунд ) Прыжки на одной ноге, руки на поясе(2 подхода по 10раз на каждую ногу, отдых 30 секунд).

3.Упражнения для пресса

Поднимание туловища (2 подхода по30-35 раз)

Лежа поднимание ног (2 подхода по 10 раз)

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения, по виду спорта футбол.(Старшая группа).

Дата:27.04.2020 1.Комплексы вольных упражнений .Растяжка:

Наклоны в разные стороны( 16раз.) Наклоны вперед ,касаясь руками пола (20раз)

Отжимания (2 подхода по 25 раз.)

2.Упражнение для ног Приседания(2 подхода по 60 раз, отдых 30 сек.)

Равновесие на одной ноге (по 20 сек) Прыжки на одной ноге, руки на поясе.(2подхода по20раз на каждую ногу, отдых 30 сек)

3. Упражнения для пресса

Поднимание туловища(2 подхода по 45-50 раз)

Лежа поднимание ног (2 подхода по 20 раз)

«Лодочка на спине» (2 подхода по 25 сек.)

Дата:28.04.2020

1.Упражнения для спины

Поднимание спины вверх(2 подхода по 25 раз)

«Лодочка на животе»(2 подхода по 30 сек.)

2.Упражнение для рук

Планка(40-50секунд)

Отжимания от пола (15-20раз по 3 подхода)

3.Скакалка(2 подхода по 60-70 раз)

Дата:29.04.2020.

1.ТЕОРИЯ: повторить правила С/И футбол, технико-тактические действия в нападении, технико-тактические действия в защите.

2.Спец .беговые упражнения на месте(3-4 подхода по 35-40 секунд)

3.Скакалка(2 подхода по 70-80 раз)

Дата:30.04.2020 Растяжка

Наклоны в разные стороны(20 раз).Наклоны вперед касаясь руками пола (25 раз)

«Бабочка»- сводить разводить колени(20 раз)

Упражнения для ног приседания(2 подхода по 60-70 раз, отдых 30 сек)

Равновесие на одной ноге (по 25 секунд ) Прыжки на одной ноге, руки на поясе(2 подхода по 25 раз на каждую ногу, отдых 30 секунд).

3.Упажнения для пресса

Поднимание туловища (2 подхода по 45-50 раз)

Лежа поднимание ног (2 подхода по 20 раз)

.

