

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ (ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ)

Футболисты «ДЮСШ» 7-9 лет (2011-2013/4 г. р.). БУ-3

Спортивные качества	7	8	9
Ловкость	И	И	И
Координация	П	П	П
Равновесие	И	И	И
Гибкость	В	В	И
Быстрота	Ц	Ц	Ц
Нарастание скорости движений			
Сила			
Развитие скоростно-силовых качеств			
Выносливость общая	И	И	
Выносливость скоростная			
Выносливость скоростно-силовая			
Работоспособность			
Реакция на движущий объект			И
Интенсивное формирование систем организма			
Половое созревание			
Неспособность к продолжительной работе	О	О	О
Максимальные темпы прироста роста			
Школа футбола			
Легко овладевает простыми формами движения	О	О	О
Начальное обучение технике			
Лучший возраст обучаемости			
Обучен навыкам ведущей стороны	О	О	О
Обучен навыкам ведущей стороны			
Выбор игрового амплуа			
Выполнение технических приемов в усложненных условиях			

И – ИНТЕНСИВНОЕ РАЗВИТИЕ

В – НАИБОЛЕЕ ВЫСОКИЕ ТЕМПЫ РАЗВИТИЯ

Ц – ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ

П – ПЛОХО РАЗВИВАЕТСЯ

С – СНИЖЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

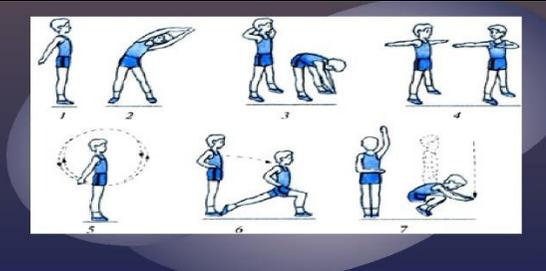
О – ОСНОВНОЙ ПЕРИОД

7 лет - Детей обучают основным техническим приемам: ведение мяча, смена направлений. Упор делается на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, гибкости.

8 лет - Детей обучают основным техническим приемам: ведение мяча, смена направлений. Упор делается на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, гибкости.

9 лет - Детей обучают основным техническим приемам: ведение мяча, смена направлений. Упор делается на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, гибкости.

1 день. 26 октября

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
4 мин.	Общеразвивающие упражнения.		15 повторов

Пауза 1 мин.

10 мин.	Работа над быстротой, ловкостью.	<p>1. Из круга выносим одну из ног в сторону, при этом вторая остается в кольце, возвращаемся на исходную, далее уходит в сторону другая нога и на исходную. Всё через частоту каждой ноги. 1 касание.</p> 	<p>Видео здесь</p> <p>Если нет кольца его можно заменить: сделать из футболки взрослого завязав верх одежды с низом. Потом её просто постирать.</p> <p>4 подхода по 15 сек. (6 подходов – по 3 на каждую ногу, если требуется работа сначала правой ногой, а затем – левой).</p>
		<p>2. Две ноги в кольце, правая постоянно уходит в правую сторону. Всё через частоту. 2-ой подход другой ногой.</p> 	<p>Пауза 30 сек. между подходами.</p> <p><u>Пауза 2 мин. между упражнениями.</u></p>
		<p>3. Две ноги в кольце, правая постоянно уходит вперёд. Всё через</p>	

частоту. 2-ой подход другой ногой.



Пауза 2 мин.

Технический комплекс. Ведение мяча по прямой.

- Введение мяча по прямой. Техника выполнения действий с мячом шаговыми ударными движениями. Количество касаний мяча при ведении равно количеству шагов. Смена направления подошвой при ограниченном пространстве (когда работаем 2-3 м).



- Игрок выполняет ведение мяча шаговыми ударными движениями одной и той же ногой по прямой с разной скоростью в разных попытках.
- Два касания внешней частью стороной стопы правой, далее внешней частью стороной стопы левой. Смена направления щекой на замахе.
- Два касания внутренней частью стороной стопы правой, далее внутренней частью стороной стопы левой.
- Два касания внешней частью стороной стопы правой, два касания внутренней частью стороной стопы правой, далее внешней частью стороной стопы левой, далее внутренней частью стороной стопы левой.
- Два касания внешней частью стороной стопы правой, два касания внутренней частью стороной стопы правой, далее внешней частью стороной стопы левой, далее внутренней частью стороной стопы левой. 4 касания одной ногой, 4 касания другой ногой.

(2-4 м)

10 повторов сильной ногой, 5 повторов слабой ногой (если требуется). Назад шагом. Пауза 5-10 сек.

Если есть место для занятий (частный дом) 15-25 м, 6 повторов сильной ногой, 3 повтора – слабой.

Назад шагом. Пауза 15-20 сек.

[Видео здесь 1-5 мин.](#)

(техника ведения)

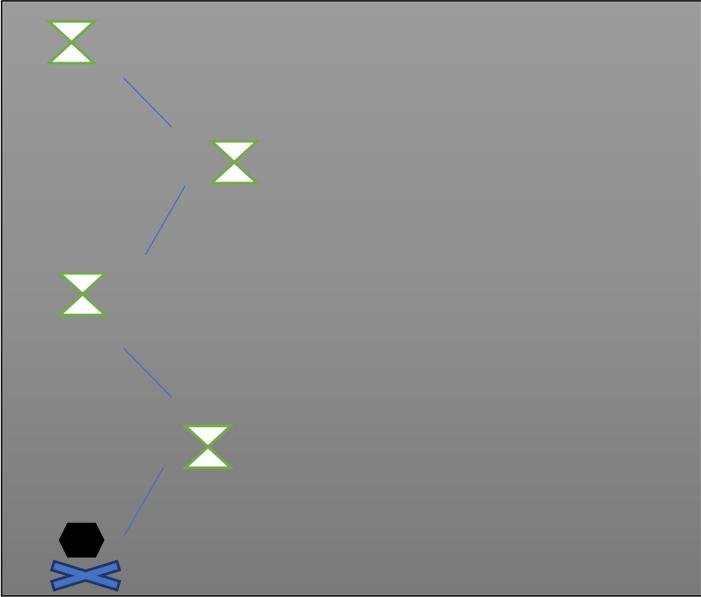
15 мин.

Ведение мяча по прямой

3 мин.	Отжимание от пола		2 серии по 10-15 р. Пауза 1 мин.
Пауза 2 мин.			
3 мин.	Упражнения на мышцы пресса		2 серии по 10-15 р. Пауза 1 мин.
Упражнения сначала выполняем в динамическом стиле, затем в статическом. Если в динамическом данное упражнение неудобно/невозможно выполнить, то сразу в статическом. Динамический подход 10-15 повторений плавных пружинящих и растягивающих движений с фиксацией на 1-2 секунды. Статический - 3-4-5 подходов с фиксацией в крайней точке на 25 (+/-5) секунд.			
10 мин.	Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе (средняя, малая и большая ягодичная и бицепс бедра)		Ложимся на спину, сгибаем одну ногу в колене, берем руками за заднюю поверхность бедра ближе к колену и тянем ее к груди, не отрывая при этом другую ногу от пола, затем меняем ноги. Еще один вариант этого упражнения – брать за голень/голеностоп и тянуть к груди его, так изменится поворот ноги и "включится" грушевидная, близнецовые и квадратная мышца бедра. Ну и третий вариант держаться за носок (показан на фото) - добавится растяжка мышц, сгибающих ногу в коленном суставе.
	Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе и поворачивающих ее наружу, в положении сидя		Садимся на пол, выпрямив ноги перед собой. Сгибаем одну ногу в колене и упираемся ее ступней во внутреннюю поверхность бедра другой ноги. Согните левую ногу в колене и упритесь ступней во внутреннюю поверхность правого бедра как можно ближе к тазу. С как можно более прямой спиной наклоняемся к выпрямленной ноге. Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. Затем меняем ноги. Это же упражнение можно делать с поворотом корпуса к одной из ног и наклоняясь не с выпрямленной, а к согнутой ноге. Еще вариант - положить стопу согнутой ноги на бедро прямой и давить на колено согнутой - тогда добавится растяжка мышц внешней стороны бедра (на фото ниже).

	<p>Растяжка мышц спины и мышц, сгибающих ногу в колене -</p>		<p>Садимся на пол, одну ногу вытягиваем вперед, другую сгибаем в колене и заводим назад. Наклоняемся к вытянутой ноге, затем разворачиваемся к согнутой. Вытянутую ногу и спину стараемся держать прямо. Затем меняем ноги и повторяем все тоже самое.</p>
	<p>«Книжка» (растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, сидя на полу)</p>		<p>Садимся на пол и сводим выпрямленные ноги. Наклоняемся и тянемся вперед по возможности держа спину ровной, ноги от пола не отрываем. Можно держаться за стопы.</p>
	<p>«Мостик»</p>		<p>Ложимся на пол, ноги сгибаем в коленях. Руки через верх ставим возле головы, так что ладони (пальцы) направлены к ногам. Из такого положения плавно прогибая спину и разгибая руки и ноги встаем. Стопы и ладони при этом никуда не двигаем. Спина должна образовать дугу, а ягодицы подняться выше плеч. На начальном этапе можно выполнять упражнение используя гимнастический мяч (фитнесбол). На мяче, кстати, просто лежа на спине, можно хорошо растянуть мышцы живота и расслабить спину.</p>

2 день. 28 октября

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
15 мин.	Комплекс упражнений с мячом	<ul style="list-style-type: none"> • Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой) • Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой) с уходом подошвой • Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой) в сторону или облизывание • Касание мяча носком подошвы двигаемся по прямой • Касание мяча носком подошвы спиной по прямой 	Видео Академия Зенит. Разминка. Делаем каждое упражнение 30 сек. Пауза 15 сек. 3 подхода
Пауза 2 мин.			
Отработка ложных движений			
10 мин.	Отработка технических навыков.	Финт Мэтьюза	Академия футбола Зенит. Финт Мэтьюза
		Финт «Ножницы»	Академия Зенит. Финт «Ножницы»
		Финт Роналду	Академия Зенит. Финт Роналду
		Финт «Ревелино»	«Академия Зенит». Финт «Ривелино»
Технический комплекс со сменой направления 90*			
15 мин.	Смена направлений при ведении 90* (ёлочка)		Разложить 4-6 предметов елочкой на расстояние 2-3 метра друг от друга. 8-10 повторов. Пауза 1 мин. <u>ОБЯЗАТЕЛЬНО СМЕНА НОГИ ПОСЛЕ ФИНТА.</u>
		Ведение и разворот Финт Мэтьюза	Академия футбола Зенит. Финт Мэтьюза
		Ведение и разворот Финт «Ножницы»	Академия Зенит. Финт «Ножницы»
		Ведение и разворот Финт Роналду	Академия Зенит. Финт Роналду
		Ведение и разворот Финт «Ревелино»	«Академия Зенит». Финт «Ривелино»

Учимся жонглировать мячом.

15 мин.

Жонглирование

1. Подбрасываем мяч не выше головы. Ноги работают. Отскок. Ударяем подъёмом не выше головы. Ловим в руки. Меняем ногу



2. Подбрасываем мяч не выше головы. Не даём коснуться пола. Ударяем подъёмом не выше головы. Ловим в руки. Меняем ногу



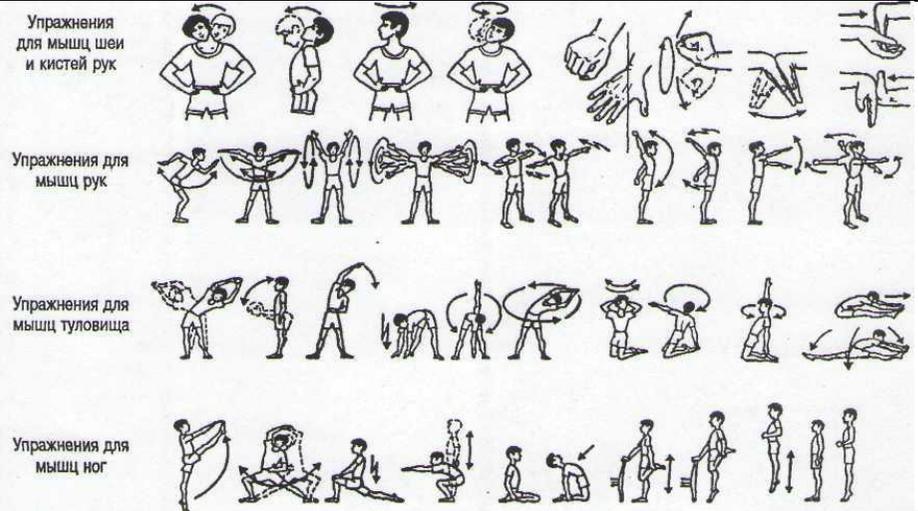
3. Подбрасываем мяч не выше головы, не давая отскока ударяем мяч сначала одной ногой, далее другой и ловим мяч в руки.

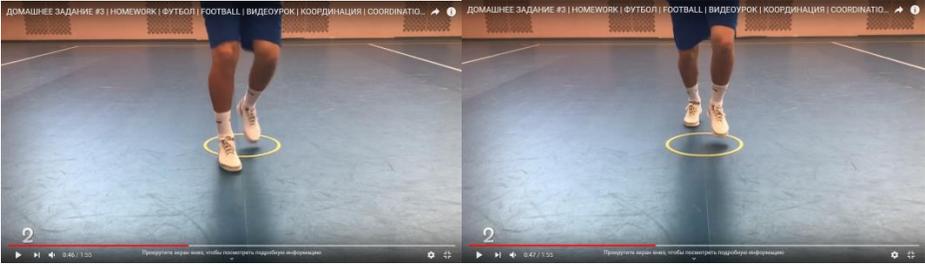


По 5 минут.

[Видео здесь....](#)

3 день. 30 октября

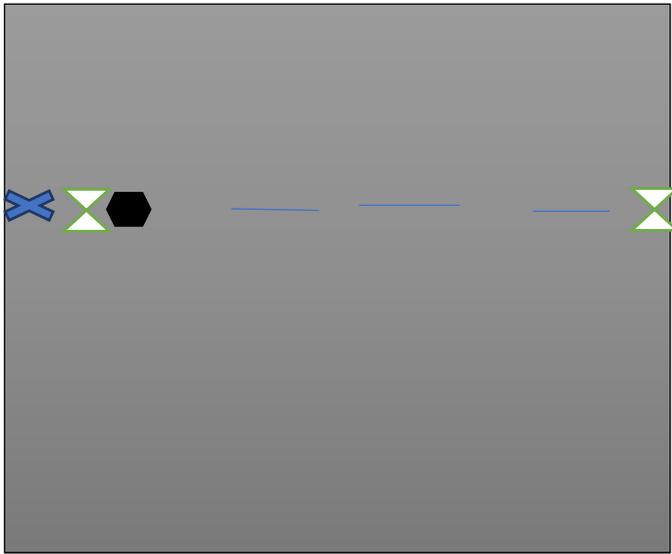
Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
10 мин.	Общеразвивающие упражнения.	<p style="text-align: center;">Упражнение:</p>  <p>Упражнения для мышц шеи и кистей рук</p> <p>Упражнения для мышц рук</p> <p>Упражнения для мышц туловища</p> <p>Упражнения для мышц ног</p>	По 10 повторов
Пауза 1 мин.			
10 мин.	Работа над быстротой, ловкостью.	<p style="color: green;">1. Через частоту опорной ноги выносим одну ногу за кольцо в сторону, далее возвращаем её в другую сторону. Всё через частоту опорной ноги. Руки согнуты в локтях и помогают движением вперёд и назад.</p> 	<p style="color: blue; text-align: center;"><u>Видео здесь...</u></p> <p>Если нет кольца его можно заменить: сделать из футболки взрослого завязав верх одежды с низом. Потом её просто постирать.</p> <p>4 подхода по 15 сек. (6 подходов – по 3 на каждую ногу, если требуется работа сначала правой ногой, а затем – левой).</p> <p style="color: green; text-align: center;"><i>Пауза 30 сек. между подходами.</i></p> <p style="color: green; text-align: center;"><u>Пауза 2 мин. между упражнениями.</u></p>

		<p>2. Через частоту опорной ноги выносим одну ногу за кольцо вперёд, далее возвращаем её в другую сторону. Всё через частоту опорной ноги. Руки согнуты в локтях и помогают движением (вперёд/назад).</p> 	
--	--	--	--

		<p>3. Сбоку через частоту двигаемся в кольцо, далее в другую сторону и обратно. Руки согнуты в локтях и помогают движением (вперёд/назад).</p> 	
--	--	---	--

Пауза 2 мин.

Технический комплекс. Ведение мяча со сменой направления 180*.

<p>15 мин.</p>	<p>Смена направлений при ведении 180* (ёлочка)</p>		<p>Разложить 2 предмета на расстояние 2-4 метра друг от друга. 8-10 повторов.</p> <p>Пауза 1 мин между упражнениями.</p> <p><u>ОБЯЗАТЕЛЬНО СМЕНА НОГИ ПОСЛЕ ФИНТА.</u></p>
		<p>1. Смена направления подошвой на замахе</p>	
		<p>2. Смена направления Внешней частью стороны стопы на замахе</p>	
		<p>3. Смена направления внутренней частью стороны стопы на замахе</p>	
		<p>4. Смена направления Финт «Роналду» (только назад)</p>	<p>Академия Зенит. Финт Роналду.</p>

		5. Смена направления Финт «Ножницы» (только назад)	Академия Зенит. Финт «Ножницы»
		6. Финт «Ревилино» (только назад)	Академия Зенит. Финт «Ножницы»
3 мин.	Отжимание от пола		2 серии по 10-15 р. Пауза 1 мин.
Пауза 2 мин.			
3 мин.	Упражнения на мышцы пресса		2 серии по 10-15 р. Пауза 1 мин.
Упражнения сначала выполняем в динамическом стиле, затем в статическом. Если в динамическом данное упражнение неудобно/невозможно выполнить, то сразу в статическом. Динамический подход 10-15 повторений плавных пружинящих и растягивающих движений с фиксацией на 1-2 секунды. Статический - 3-4-5 подходов с фиксацией в крайней точке на 25 (+/-5) секунд.			
	«Книжка» (растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, сидя на полу)		Садимся на пол и сводим выпрямленные ноги. Наклоняемся и тянемся вперед по возможности держа спину ровной, ноги от пола не отрываем. Можно держаться за стопы.
	Растяжка мышц бедра, выпрямляющих ногу в коленном суставе		Ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, вытягиваем руки вдоль тела и беремся за стопы. Давим на стопы руками и тянем вдоль спины - так же тянутся передние связки голеностопа.
	«Бабочка» (растяжка мышц, приводящих ногу)		Садимся на пол, согнув ноги в коленях, и сведя ступни друг к другу. Беремся руками за стопы, и локтями упираемся в голени. Наклоняемся вперед и давим локтями на голени. Так же можно упираться в колени ладонями и давить на них сверху.

Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе (большая ягодичная, широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая позвоночник и задняя группа мышц бедра)



Садимся на пол, как можно шире разведя прямые ноги. Не сгибая ног в коленях, наклоняемся вперед – можно опираться руками и скользить по голени, можно опираться перед собой. Затем можно выполнить наклоны в сторону каждой ноги, обычные или с заведением противоположной руки. Можно держаться руками за стопу и подтягивать ее к себе.

4 день 31 октября

Время:	Мероприятие:	Упражнение:	Примечание:
Разминка 10 мин.	Комплекс упражнений с мячом	<ul style="list-style-type: none"> • Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой) • Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой) с уходом подошвой • Перекат мяча быстрыми касаниями (щекой) в сторону или облизывание • Касание мяча носком подошвы • Касание мяча носком подошвы 	Видео Академия Зенит. Разминка. Делаем каждое упражнение 30 сек. Пауза 15 сек.
Пауза 2 мин.			
Блок II. Развиваем чувство мяча. КОНТАКТ С МЯЧОМ (СТАТИКА)			

Подготовительная 10 мин.	ВРАЩЕНИЕ СТОПЫ	 <p>Круговое вращение стопы над мячом во внутрь и наружу. Носок стопы максимально направлен вниз</p>	Академия Краснодар. Блок II. №1 Делаем каждое упражнение 20 сек. и смена ноги (если требуется)
	ПЯТКА-НОСОК (БЕЗ ПОДСКОКА)	 <p>Опорная нога в статичном положении. Касание мяча пяткой носок направлен максимально высоко, касание мяча носком стопы. Носок направлен максимально низко</p>	Академия Краснодар. Блок II. №2
	ПЯТКА-НОСОК (С ПОДСКОКОМ)	 <p>Подскок-касание мяча пяткой стопы Подскок-касание мяча носком стопы</p>	Академия Краснодар. Блок II. №3
	НОСОК-ПЯТКА С ЧЕРЕДОВАНИЕМ НОГ	 <p>Подскок-касание мяча носком стопы Подскок-касание мяча пяткой стопы Подскок-смена ног</p>	Академия Краснодар. Блок II. №4
	ПЯТКА-НОСОК С ЧЕРЕДОВАНИЕМ НОГ	 <p>Касание пяткой-подскок Касание носком-подскок Касание пяткой-подскок Касание носком - смена ноги Тот же алгоритм действий другой ногой</p>	Академия Краснодар. Блок II. №5
	ПЯТКА-НОСОК- ВНУТРЕННЯЯ- ВНЕШНЯЯ СТОРОНА СТОПЫ (С ПОДСКОКОМ)	 <p>Подскок-касание носком стопы Подскок-касание пяткой стопы Подскок-касание внешней стороной стопы Подскок-касание внутренней стороной стопы</p>	Академия Краснодар. Блок II. №6
Пауза 2 мин.			
Отработка ложных движений по 2 минуты. 30 секунд пауза			

**Отработка ложных движений
10 мин.**

Отработка технических навыков.

Финт Мэтьюза

[Академия футбола Зенит. Финт Мэтьюза](#)

Финт Эластико

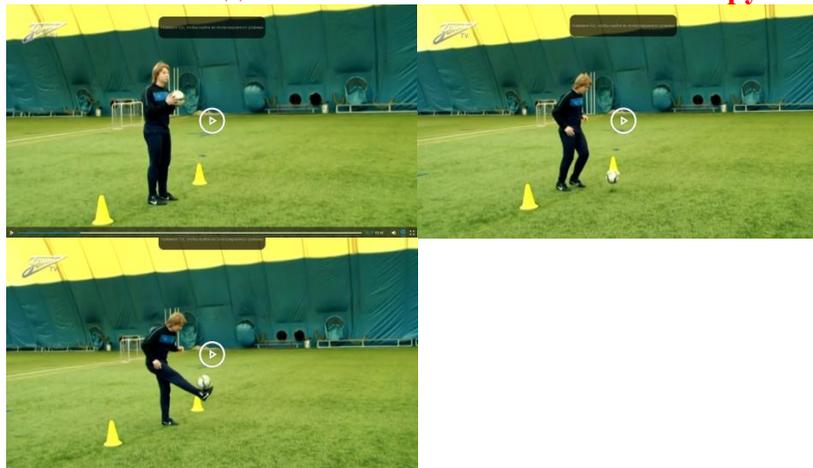
[«Академия Зенит». Финт «Эластико»](#)

Финт Окоча

[Академия Зенит. Финт Окоча](#)

Учимся жонглировать мячом.

1. Подбрасываем мяч не выше головы. Ноги работают. Отскок. Ударем подъёмом не выше головы. Ловим в руки. Меняем ногу



2. Подбрасываем мяч не выше головы. Не даём коснуться пола. Ударем подъёмом не выше головы. Ловим в руки. Меняем ногу



3. Подбрасываем мяч не выше головы, не давая отскока ударем мяч сначала одной ногой, далее другой и ловим мяч в руки.



15 мин.

Жонглирование

По 5 минут.

[Видео здесь....](#)

