|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Число | Задание |
| 1 |   16.06.2020  |         1. бег 2\*3 минуты минимальная интенсивность                2. Гимнастика 10 минут                а) наклоны вперёд назад                б) повороты туловищем                в) махи                3. Упражнение на пресс 3\*15 раз индивидуально                    Приседания И.П ноги в рознь 3\*15 раз               4. Восстановление дыхания               5. Профилактика от короновируса и личная гигиена источник интернет  |
| 2 |  18.06.2020 |             1. ходьба на месте 3\*2 минуты             2. Гимнастика ( индивидуальная ) 10 минут             3. Прыжки с низкого сида вверх 3\*10 раза 3\*7 раза 3\*5 раза пауза 1.30 секунд между сериями 3 минуты            имитация удара по мячу головой в прыжке 15 раз             4. Упражнение на восстановление дыхания индивидуально  |
| 3 |   21.06.2020 |             1. Бег 3\*2 минуты ( различной интенсивности )               2. Гимнастика ( индивидуально) 10 минут              3. Упражнение на пресс 3 серии по 20 раз                  Бег на месте максимальной интенсивности 5, 10, 15 секунд 3 раза пауза 1.30 секунд                 Имитация удара по мячу с лёта             Упражнение на восстановление дыхания               4. Правила игры в футбол ( оформление заявочного листа  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Число | Задание |
| 1 |   16.06.2020  |     1. Ходьба 2\* 2,30 минуты.    2. Гимнастика     а) Наклоны положение стоя влево вправо и вперёд по 10 раз.     б) Махи вперёд назад влево вправо по 7 раз.     в) Выпады левой правой ногой вперёд.    3. Прыжки на двух ногах 3\*7 раз 2 серии с паузой 1 минута между сериями 1.30 секунд.     Упражнение на пресс. Лёжа на полу руки на груди приподнимаем туловище от пола и возвращаемся в исходное положение минута пауза.    4. Упражнение на восстановление дыхания лёжа на полу 5-7 раз.        |
| 2 |  18.06.2020 |        1. Бег на месте 3\*2 минуты.       2. Гимнастика        а) положение стоя повороты влево вправо.        б) Положение стоя руки в замке повороты влево вправо.        в) положение стоя правая нога на пятке по 5-7 наклонов по переменно меняя левую правую ногу.        3. Отжимание от пола 3\*7 раза.           Полуприседе 3\*7 раза 2 серии        4. Упражнение на восстановление дыхания.    |
| 3 |   21.06.2020 |                1. Бег 2\*3 минуты        2. Гимнастика        а) упражнение ‘’мельница’’( исходное положение ноги в рось туловище параллельно пола левой рукой достаём носочек правой ноги меняя положения рук правой рукой достаём носочек левой ноги ).        б) исходное положение стоя правую ногу ложем на выступ колено прямое и двумя руками достаём носочек правой ноги по переменно меняя положение ног 5-7 раз.        в) круговое вращение тазобедренного сустава влево вправо по 10 раз.        3. Прыжки на левой правой ноге 3\*7 раза 2 серии.            Имитация удара по мячу левой правой ногой 4\*10 раза.        4.Упражнение на восстановление дыхания лёжа.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Число | Задание |
| 1 |   16.06.2020  |         1. Ходьба 2\*3 раза (на внутренней и внешней сторонах стопы на носочках на пяточках).       2. Гимнастика        а) наклоны вперёд 10-15 раз        б) выпады левой правой ногой вперёд по 10 раз на каждую ногу        в) повороты туловищем влево вправо 10-12 раз в каждую сторону        3. Прыжки на месте на двух ногах 3\*15 раз 3 серии пауза между повторениями 1 минута между сериями 2 минуты.( И.П ноги вместе колени прямые легко прыгаем вверх)        Имитация удара головой по мячу в прыжке ( ноги вместе колени согнуты делая 1 шаг вперёд резко толкаемся вверх плечи  отводим назад при этом делаем резкий кивок вперёд напрягая мышцы шеи 15 раз )       Упражнение на восстановления дыхания        5. Правила игры в футбол ( жесты арбитра )  |
| 2 |  18.06.2020 |                         1. Бег на месте ( малой и средней интенсивности 5 минут ).         2. Гимнастика ( индивидуальная 10 минут )         3. Силовые упражнения И.П лёжа на левом боку в упоре а левый локоть правая рука вверху не согнутая прямая приподнимаем тазобедренный сустав вверх как можно выше оставаться в этом положении 16 секунд возвращаясь в исходное положение по 5 раз на каждый бок          Прыжки на левой ноге , на правой ноге и на двух ногах 3\*15 на каждую ногу пауза между повторениями 1 минута между сериями 3 минуты           Упражнение на восстановление дыхание И.П лёжа          4. Правила игры в футбол ( назначения и реализация 11 метров )  |
| 3 |   21.06.2020 |            1. Бег на месте 2\*3 минуты         2. Гимнастика сидя ( индивидуально )          И.П сидя на полу  10 минут         3. Подготовка сдачи нормативов ( сайт физкультуры и спорта в школе )        4. Индивидуальная игра в защите ( сайт РФС ) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Число | Задание |
| 1 | 15.06.2020 |           1. Бег 3\*2 на месте      2. Гимнастика     а) упражнение ‘’мельница’’ И.П ноги в розь туловище наклонено вперёд левая рука внизу правая вверху резко поворачивая влево вправо корпус стараясь доставать носочек левой ноги правой рукой и левой рукой правый носочек ноги      б) махи левой правой ногой вперёд назад      в) И.П ноги вместе правую ногу ложем на выступ и покачивающими движениями достать носочек ноги 5-10 раз на каждую ногу      3. Упражнение на силу ходьба гусиным шагом  |
| 2 | 16.06.2020 |     1. Ходьба 2\*3 раза (на внутренней и внешней сторонах стопы на носочках на пяточках).       2. Гимнастика        а) наклоны вперёд 10-15 раз        б) выпады левой правой ногой вперёд по 10 раз на каждую ногу        в) повороты туловищем влево вправо 10-12 раз в каждую сторону        3. Прыжки на месте на двуг ногах 3\*15 раз 3 серии пауза между повторениями 1 минута между сериями 2 минуты.( И.П ноги вместе колени прямые легко прыгаем вверх)        Имитация удара головой по мячу в прыжке ( ноги вместе колени согнуты делая 1 шаг вперёд резко толкаемся вверх плечи  отводим назад при этом делаем резкий кивок вперёд напрягая мышцы шеи 15 раз )       Упражнение на восстановления дыхания        5. Правила игры в футбол ( жесты арбитра )  |
| 3 | 20.06.2020  |  1. Бег на месте ( малой и средней интенсивности 5 минут ).         2. Гимнастика ( индивидуальная 10 минут )         3. Силовые упражнения И.П лёжа на левом боку в упоре а левый локоть правая рука вверху не согнутая прямая приподнимаем тазобедренный сустав вверх как можно выше оставаться в этом положении 16 секунд возвращаясь в исходное положение по 5 раз на каждый бок          Прыжки на левой ноге , на правой ноге и на двух ногах 3\*15 на каждую ногу пауза между повторениями 1 минута между сериями 3 минуты           Упражнение на восстановление дыхание И.П лёжа   4. Правила игры в футбол ( назначения и реализация 11 метров ) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Число | Задание |
| 1 | 15.06.2020 |        1. Бег на месте 3\*2 раза     2. Гимнастика      а) Наклоны ( в лево, вправо и вперёд )     б) Исходное положение ноги в месте руки вверх в замок по переменно левой правой ногой вперёд прогибая спину смотрим на руки. Руки в локтях прямые 5-7 раз.      в) Исходное положение ноги вместе руки в вдоль туловища делаем выпад левой ногой вперёд туловище прямое , по переменно меняя в прыжке левую правую ногу.     3. Упражнение на координацию       Исходное положение ноги вместе руки вперёд сгибая колени и приподнимаясь на носочки остаёмся в этом положении считая до 10. ( 5-7 раз ). Бег с высоким подниманием коленей на месте 5\*7 секунд.    4. Упражнение на восстановление дыхания. |
| 2 | 16.06.2020 |          1. Ходьба 2\* 2,30 минуты.    2. Гимнастика     а) Наклоны положение стоя влево вправо и вперёд по 10 раз.     б) Махи вперёд назад влево вправо по 7 раз.     в) Выпады левой правой ногой вперёд.    3. Прыжки на двух ногах 3\*7 раз 2 серии с паузой 1 минута между сериями 1.30 секунд.     Упражнение на пресс. Лёжа на полу руки на груди приподнимаем туловище от пола и возвращаемся в исходное положение минута пауза.    4. Упражнение на восстановление дыхания лёжа на полу 5-7 раз.  |
| 3 | 20.06.2020  |     1. Бег на месте 3\*2 минуты.       2. Гимнастика        а) положение стоя повороты влево вправо.        б) Положение стоя руки в замке повороты влево вправо.        в) положение стоя правая нога на пятке по 5-7 наклонов по переменно меняя левую правую ногу.        3. Отжимание от пола 3\*7 раза.           Полуприседе 3\*7 раза 2 серии        4. Упражнение на восстановление дыхания. . |

Адрес электронной почты – Doocdobrinka@yandex.ru

Ват цап