

Примерные домашние задания для обучающихся ДЮСШ с.Борское Футбол .
Индивидуальный подход в соответствии с возрастными особенностями

№		Дозировка по возрастам 1-3 кл. (6-9 лет)	Дозировка по возрастам 4-5 кл. (9-12 лет)	Дозировка по возрастам 6-8 кл. (13-15 лет)	Дозировка по возрастам 9-11 кл. (16-17 лет)
	Комплекс ОРУ				
	Упражнение для развития силы ног:				
	Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ногах	девочки – 2 подхода по 3 раз. мальчики – 2 подхода по 5 раз.	девочки – 2 подхода по 7 раз. мальчики – 2 подхода по 10 раз.	девочки – 2 подхода по 9 раз. мальчики – 2 подхода по 12раз.	девочки – 3 подхода по 9 раз. мальчики – 3 подхода по 12 раз.
	Приседания на двух ногах	девочки – 2 подхода по 6 раз. мальчики – 2 подхода по 7 раз.	девочки – 2 подхода по 10раз. мальчики – 2 подхода по 15 раз.	девочки – 2 подхода по 15 раз. мальчики – 2 подхода по 20раз.	девочки – 3 подхода по 15 раз. мальчики – 3 подхода по 20 раз.
	Упражнение для укрепления всех групп мышц :				
	« планка»на локтях	15 с – 3 подхода	20 с – 3 подхода	25 с – 3 подхода	30 с – 3 подхода
	Упражнение для развития мышц спины:				
	Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки - на поясе, ноги фиксированы	2 подхода по 5 раз.	2 подхода по 8 раз.	3 подхода по 15 раз.	3 подхода по 20 раз.
	Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы	2 подхода по 5 раз.	2 подхода по 12 раз.	2 подхода по 18 раз.	3 подхода по 15 раз.
	Из исходного положения «лёжа на спине» принять положение группировки, вернуться в исходное положение.	2 подхода по 10 секунд на максимальное количество раз.	2 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз.	2 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.	3 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз.
	Из исходного положения «лёжа на животе», руки с гимнастической палкой (скакалкой) вверх, выкруты рук назад и вперёд.	2 подхода по 5 раз подряд.	2 подхода по 7 раз подряд.	2 подхода по 9 раз подряд.	3 подхода по 7 раз подряд.
	Мост из положения, лежа на спине	3 раза	5 раз	7 раз	9 раз
	Упражнение для развития гибкости:				
	Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:	2 подхода по 10-12 раз	2 подхода по 12-15 раз	3 подхода по 12-15 раз	2 подхода по 12-15 раз
	Из исходного положения «лёжа лицом вниз», прогнуться назад до касания ногами головы (рыбка):	3 подхода по 3-5 раз.	3 подхода по 4-6 раз.	3 подхода по 5-7раз.	3 подхода по 6-8 раз.
	Наклоны вперёд до касания ладонями пола. (ноги на ширине плеч) (удерживание касания до 15 сек.)	2 подхода	3 подхода	4 подхода	4 подхода
	наклоны вперёд, ноги вместе:	2 подхода по 10-12 раз.	3 подхода по 10-12 раз.	3 подхода по 10-12 раз.	3 подхода по 10-12 раз.
	Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя	3 раза	5 раз	7 раз	9 раз
	Наклон, вперед касаясь лбом колен	2 подхода по 10-12 раз.	3 подхода по 10-12 раз.	3 подхода по 10-12 раз.	3 подхода по 10-12 раз.
	Упражнение для развития силы рук:				
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.):	2 подхода по 6 раз	2 подхода по 10 раз	3 подхода по 12 раз	3 подхода по 15 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре:	2 подхода по 6 раз	2 подхода по 10 раз	3 подхода по 12 раз	3 подхода по 15 раз
	подтягивание в висе:	девочки – в висе лёжа - 2 подхода по 5-8 раз	девочки – в висе лёжа - 2 подхода по 8-10 раз	девочки – в висе лёжа - 2 подхода по 10-15 раз	девочки – в висе лёжа - 3 подхода по 10-15 раз

		мальчики – 2 подхода по 2-5 раз.	мальчики – 2 подхода по 5-7 раз.	мальчики – 2 подхода по 7-9 раз.	мальчики – 3 подхода по 7-9 раз.
	Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением	1 подход 5-6 раз	1 подход 5-6 раз	1 подход 5-6 раз	1 подход 5-6 раз
	Обратные отжимания	2 подхода по 6 раз	2 подхода по 10 раз	3 подхода по 12 раз	3 подхода по 15 раз
	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:				
	Прыжки в длину с места (на максимальный результат):	4-5 раз	5-7 раз	10-12 раз	15-17 раз
	Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):	2 подхода по 20 секунд.	2 подхода по 20 секунд.	2 подхода по 30 секунд.	2 подхода по 60 секунд.
	Выпрыгивание из приседа	3 подхода по 10 секунд на максимальное количество раз	3 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз	3 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз	3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз
	Бег на месте в мах быстрым темпе с высоким подниманием бедра	10 с 3-4 подхода	10 с 3-4 подхода	10 с 3-4 подхода	10 с 3-4 подхода
	Упор лежа упор присев с выпрыгиванием вверх	3 подхода по 5 раз	3 подхода по 10 раз	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 20 раз
	Упражнение для развития мышц брюшного пресса:				
	Из исходного положения «лёжа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой.	2 подхода по 15 секунд на максимальное количество раз.	2 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.	2 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.	3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.
	Из положения упор сидя сделать прямыми ногами "ножницы".	<i>1 подход от 1-го до 9-ти.</i>	<i>2 подхода от 1-го до 9-ти.</i>	<i>2 подхода от 1-го до 9-ти.</i>	<i>3 подхода от 1-го до 9-ти.</i>
	из положения «лёжа» выполнить «велосипед»:	2 подхода по 15-20 раз.	2 подхода по 20-25 раз.	3 подхода по 20-25 раз.	3 подхода по 25-30 раз.
	из упора «сидя» писать прямыми ногами цифры	1 подход от 1-го до 9-ти.	2 подхода от 1-го до 9-ти.	2 подхода от 1-го до 9-ти.	3 подхода от 1-го до 9-ти.
	Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.	<i>1 подход от 1-го до 9-ти.</i>	<i>2 подхода от 1-го до 9-ти.</i>	<i>2 подхода от 1-го до 9-ти.</i>	<i>3 подхода от 1-го до 9-ти.</i>
	Теория:				
	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и футболом в спортивном зале.				
	Сообщение о древних Олимпийских играх.				
	Понятие о быстроте и силе				
	Сообщение о режиме дня школьника.				
	Правила поведения на занятиях гимнастикой и лыжной подготовкой.				
	Составить комплекс утренней гимнастики.				
	Сообщение о вредных привычках.				
	Правила игры: в «футбол» и «мини-футбол».				

Составил: ст.методист Игитян А.И., тренер-преподаватель Чекрыгин С.В.