

**План занятий**  
**группы СОГ на дистанционном обучении**  
**мини-футбол МКУ ДО ДЮСШ Камышловский район.**  
**Филиал Скатинской школы**  
**Тренер-преподаватель: Заостровных Д.А.**

Дни недели Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Описание	Ресурс	Повторение дозировка	Контроль
Понедельник 2 часа	Передача мяча с остановкой стопой и внутренней стороной стопы	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	Работа в паре на расстоянии 2-3 метра, или работа со стеной 2 метра	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0">https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0</a>	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	
Среда 2 часа	Упражнения с мячом в домашних условиях	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	Упражнения на координацию	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CzyVMi dv5fw">https://www.youtube.com/watch?v=CzyVMi dv5fw</a>	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	

пятница 2 часа	пятница	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3 мин. 12-14 повторен.	
		Основная	Упражнение выполняется на расстоянии 2-3 метра	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mRkryodY_9g">https://www.youtube.com/watch?v=mRkryodY_9g</a>	10-12 минут	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	

**План занятий**  
**группы НП на дистанционном обучении**  
**мини-футбол ДЮСШ Камышловский район.**  
**Филиал Скатинской школы**  
**Тренер-преподаватель: Заостровных Д.А.**

Дни недели Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Описание	Ресурс	Повторение дозировка	Контроль
Понедельник 2 часа	ОФП. Упражнение на развитие координации	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	12 упражнений выполняются в умеренном темпе	<a href="https://vk.com/video1627378_456239324">https://vk.com/video1627378_456239324</a>	по 40 сек. с интервалом 20 сек.	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	
Среда 2 часа	Упражнения с мячом в домашних условиях	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	Упражнение выполняется на расстоянии 2-3 м	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0">https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0</a>	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	
пятница	Упражнения	Вводно-	Бег на месте		2-3мин.	

2 часа	для развития силы ног	подготовительная	Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		12-14 повторен.	
		Основная	Упражнение выполняется в умеренном темпе с интервалом 1 минута	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IhfTzFuFU">https://www.youtube.com/watch?v=IhfTzFuFU</a>	10-12 минут	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 пов	

**План занятий**  
**группы УТ на дистанционном обучении**  
**мини-футбол ДЮСШ Камышловский район.**  
**Филиал Скатинской школы**  
**Тренер-преподаватель: Заостровных Д.А.**

Дни недели Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Описание	Ресурс	Повторение дозировка	Контроль
Понедельник 2 часа 06.04.20 13.04.20 20.04.20	Перекаат мяча стопой в домашних условиях	Вводно- подготовительн ая	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	Упражнение выполняется в умеренном темпе С увеличением скорости по мере усваения	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk">https://ww w.youtube. com/watch ?v=51f8ok5 47fk</a>	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 10-20 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 10-12 повторен	
вторник 2 часа 07.04.20 14.04.20	Упражнения с мячом в домашних условиях	Вводно- подготовительн ая	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	Упражнение выполняется как левой так и правой ногой. С вращением в обе стороны.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://ww w.youtube. com/watch ?v=yRSRttu 8Gp8</a>	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 10-20 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 10-12 повторен	

среда 2 часа 08.04.20 15.04.20	Ведение мяча в домашних условиях	Вводно- подготовительн ая	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	Упражнение выполняется на расстоянии 2-3 метра С остановкой и разворотом	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U">https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U</a>	10-12 минут	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Челночный бег 10*3 (темп умеренный) с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 10-20 раза		2-3 повторен. 2-3 мин 10 повторен	