

**План занятий**  
**группы СОГ на дистанционном обучении**  
**мини-футбол ДЮСШ Камышловский район.**  
**Филиал Обуховской школы**  
**Тренер-преподаватель: Пермикин В Г.**

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. Имитация ударов по мячу с места	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны Прыжки на скакалке. Упр.с резиной.		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	Работа в паре на расстоянии 2-3 метра, или работа со стеной 2 метра. Обманное движение корпусом. Ведение мяча. Имитация ударов по мячу-подъёмом, внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом(чеканка) 3-4 раза с удержанием в руках	<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 10 мин.	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Растяжка		2-3 повторен. 2-3 мин 5-6 мин	Связь с через WhatsApp
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.	Связь с через WhatsApp
		Основная	Упражнения на координацию	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CzyVMidv5fw">https://www.youtube.com/watch?v=CzyVMidv5fw</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		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	Связь с через WhatsApp

			Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 раза с удержанием в руках			
пятница 2 часа	Ведение мяча в домашних условиях	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	Связь с через WhatsApp
		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 Обуховской школы**  
**Тренер-преподаватель: Пермикин В Г.**

Дни недели Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Описание	Ресурс	Повторение дозировка	Контроль
Понедельник 2 часа	Комплекс ОРУ на месте и в движении ОФП. Упражнение на развитие координации Техническая подготовка..	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 Остановка мяча. Прокат мяча . Ведение мяча. Имитация ударов по мячу (с места, с лёта). Жонглирование мячом (чеканка) 10-15 раз с удержанием в руках	<a href="https://vk.com/video1627378_456239324">https://vk.com/video1627378_456239324</a>	по 40 сек. с интервалом 20 сек. 50 повт.	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Стрейчинг		2-3 повторен. 2-3 мин 6 мин	
вторник 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	
среда	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=v-lhfTzFuFU">https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU</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	
четверг 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 2 часа	Ведение мяча в домашних условиях	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	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mRkryodY_9g">https://www.youtube.com/watch?v=mRkryodY_9g</a>	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание 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 НЦ-1 на дистанционном обучении**  
**мини-футбол ДЮСШ Камышловский район.**  
**Филиал Обуховской школы**  
**Тренер-преподаватель: Пермикин В Г.**

Дни недели Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Описание	Ресурс	Повторение дозировка	Контроль
Понедельник 2 часа	Перекат мяча стопой в домашних условиях Ведение мяча Имитация ударов по мячу. Обманное движение корпусом	Вводно-подготовительная	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. Ведение мяча между фишек. Обманное движение корпусом с замахом по мячу. Жонглирование мячом (чеканка) 10-20 раза с удержанием в руках	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk">https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk</a>	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой. 10-12 повт.	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте. Стрейчинг		2-3 повторен. 2-3 мин 5 мин	
вторник 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 как левой так и правой ногой. С вращением в обе стороны.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8</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		2-3 повторен. 2-3 мин	

			Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 10-20 раза с удержанием в руках		10-12 повторен	
среда 2 часа	Ведение мяча 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 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 интервалом30сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 10-20 раза		2-3 повторен. 2-3 мин 10 повторен	
четверг 2 часа	Перекат мяча стопой в домашних условиях	Вводно-подготовительная	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://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk</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	
пятница 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 как левой так и правой ногой. С вращением в обе стороны.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8</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 раз с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 10-12 повторен	
суббота 2 часа ч	Ведение мяча 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 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 раз		2-3 повторен. 2-3 мин 10 повторен	