

Дистанционное обучение по мини-футболу в спортивно-оздоровительной группе

Ковальчук Павел Витальевич
Группа: Спортивно-оздоровительная

План тренировок на 16.11-21.11

дата	тема	задание	время	Содержание	оборудование	контроль
16.11	Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Обучение техническим элементам.	Выполнить ОРУ и упражнение на развитие быстроты, затем элементы техники ведения, в конце занятия упражнения на восстановление дыхания.	15:00-16:00	Исходное положение (И.п.) – стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет: - 1(5) - шаг правой в сторону, 2(6) -левая приставляется, 3(7) - шаг левой в сторону, 4(8)- правая приставляется; Выполнить 2 раза - 1- шаг правой в сторону, 2 -левая приставляется, 3- шаг правой в сторону, 4- левая приставляется, 5- шаг левой в сторону, 6- правая приставляется, 7- шаг левой в сторону, 8- правая приставляется; Выполнить 2 раза - 1(5) - подъем левого колена вверх, 2(6) - И.п., 3(7) - подъем правого колена вверх, 4(8) - И.п.; 2 раза - 1 - захлест левой голени, 2- И.п.,3 – захлест левой голени, 4- И.п., - 5 - захлест правой голени, 6 - И.п.,7- захлест правой голени, 8- И.п. 2 раза Элементы ведения мяча - переброс мяча с ноги на ногу	Спортивная форма, футбольный мяч	Видео-конференция в программе skype

				<p>«щекой»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - внешней стороной стопы; - подошвой боком; - подошвой спиной вперед; - убрать мяч под себя; - носком подошвой вперед; - пережат мяча с ноги на ногу; - перешаг. через мяч; <p>Упражнения на восстановления дыхания.</p>		
17.11	<p>Развитие мышц брюшного пресса. Элементы ведения мяча.</p>	<p>Выполнить ОРУ на развитие мышц брюшного пресса, затем элементы техники ведения, в конце занятия упражнения на восстановление дыхания.</p>	<p>15:00-16:00</p>	<p>Исходное положение (И.п.) стоя, ноги широко, руки над головой. На счет: 1,2,3 - Наклон вперед, достать ладонями пол. 4-В исходное положение. Повторить 8 раз</p> <p>Исходное положение (И.п.) стоя, ноги широко, руки над головой</p> <p>1- Наклон вперед, касаясь ладонями правый носок, 2- достать ладонями пол, 3- достать ладонями левый носок, 4- Исходное положение 8 раз</p> <p>И.п. — основная стойка, руки над головой. На счет: 1,2,3 -Наклон вперед, касаясь ладонями пол. 4-В исходное положение. 8 раз</p> <p>И.п. — основная стойка, руки на поясе. На счет: 1,2,3 -Наклон вправо, левая рука на поясе, правая вверху, 4 – И.п.; 1,2,3 -Наклон влево, правая рука на поясе, левая вверху, 4 – И.п. 8 раз</p> <p>И.п. - наклон прогнувшись, ноги</p>	<p>Спортивная форма, футбольный мяч</p>	<p>Видеоконференция в программе skype</p>

			<p>расставлены широко, руки опущены вниз. 1- Правой рукой коснуться носка левой ноги, левая рука вверх. 2- левой рукой коснуться носка правой ноги, правая рука вверх. (мельница).</p> <p>6–10 раз</p> <p>И.п.- стоя на левой ноге, правая нога согнута в колене, левая рука вверх, правая рука держит носок левой ноги. Стоять 8 сек. Сделать смену положения ног и рук и стоять 8 сек. 6 раз</p> <p>И.п. - ноги широко, пальцы рук в замке прямо перед грудью. 1-Перенесите вес тела на правую ногу, одновременно сгибая её в колене. 2- сделайте перекат на левую ногу. После чего садитесь в глубокий выпад. 8 раз.</p> <p>И.п. — основная стойка, руки прямые перед грудью. 1- выполнить мах правой ногой вперёд коснуться носком ладони левой руки. 2 - выполнить мах левой ногой вперёд коснуться носком ладони правой руки. 8 раз</p> <p>И.п. –упор присев, руки на полу. 1 - прыжком назад примите упор лежа, 2 - прыжком вперед принять упор присев. 8 раз</p> <p>И.п. –упор лежа. Выполнить отжимания мах количество.</p> <p>Элементы ведения мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> - переброс мяча с ноги на ногу «щекой»; - внешней стороной стопы; 		
--	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> - подошвой боком; - подошвой спиной вперед; - убрать мяч под себя; - носком подошвой вперед; - перекат мяча с ноги на ногу; - перешаг через мяч; <p>Упражнения на восстановления дыхания.</p>		
18.11	Развитие сил мышц в плечевом поясе. Элементы техники ведения.	Разминка ОРУ, затем упражнения на развитие быстроты, выполнить технику ведения мячом с обманным движением, заминка.	15-00 16-00	<p>И.п. — положение лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. На счет: 1- максимально поднять туловище, прогибаясь в пояснице коснуться кистями рук носков ног, 2 - И.п. 6 раз</p> <p>И.п. — прогибаясь в пояснице коснуться кистями рук носков ног. На счет: 1-8 находится в данной позе.</p> <p>И.п. — упор лежа на предплечьях. Локти согнуты и служат опорой для верхней части туловища, ноги стоят на носках. тело образует прямую линию. (Планка) 15-30 сек 6 раз</p> <p>И.п. — положение лежа на животе, руки прямые впереди. 1– максимально прогнуться назад поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице 2 - И.п. (Лодочка) 8 раз</p> <p>И.п. — сед, ноги врозь. На счет 1-8 наклон , руки тянуть вперед.</p> <p>И.п. — сед, ноги врозь. На счет 1(3)(5)(7)- наклон , коснувшись правой рукой левого носка , 2(4)(6)(8) - наклон , коснувшись левой рукой правого носка 4 раза</p> <p>И.п. — сед, ноги врозь. На счет 1-8 наклон с захватом руками стопы левой ноги, подтягиваем туловище к ногам. То же правой ноги.</p> <p>И.п. — сед, ноги вместе. На счет 1-8 наклон с захватом руками стопы ног, подтягиваем туловище к ногам.</p> <p>Элементы ведения мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> - переброс мяча с ноги на ногу 	Спортивная форма, футбольный мяч	Видеоконференция в программе skype

				<p>«щекой»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - внешней стороной стопы; - подошвой боком; - подошвой спиной вперед; - убрать мяч под себя; - носком подошвой вперед; - перекат мяча с ноги на ногу; - перешаг через мяч; <p>Упражнения на восстановления дыхания.</p>		
19.11	Техника владения мячом.	Выполнить ОРУ, затем техника владения мячом, упражнения на восстановления дыхания.	15-00 16-00	<p>ОРУ</p> <p>Техника владения мячом (смотрим видео «1,2,3,4»)</p> <p>«С ноги на ногу». Перевод мяча внутренней стороной стопы от одной к другой. Меняем ноги через 6-8 сек (1)</p> <p>5 мин выполнить 3 раз</p> <p>«С подошвы на подошву». Перевод мяча подошвой от одной стопы к другой. Меняем ноги через 6-8 сек (2)</p> <p>5 мин выполнить 3 раз</p> <p>«Подошва – щётка». Перевод мяча подошвой одной стопы к внутренней стороне другой стопы. Меняем ноги через 6-8 сек (3)</p> <p>5 мин выполнить 2 раз</p> <p>«Шведка-щёточка одна нога, шведка-щёточка другая нога». Перекатывание мяча то влево, то вправо поочередно внешней и внутренней сторонами стопы.</p>	Спортивная форма, футбольный мяч	Видеоконференция в программе skype

				Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. (4) 3 мин выполнить 2 раз Упражнения на восстановления дыхания.		
20.11	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	Выполнить ОРУ, техника владения мячом, заминка на восстановление дыхания.	15-00 16-00	Выполнить комплекс ОРУ 8-12 раз. https://www.youtube.com/watch?v=onszyOeKVxw Просмотр видео Контроль мяча. Смена направления движения https://www.youtube.com/watch?v=UzbWh8bTR4c «Шведка 2 касания - щёточка 2 касания». Катнуть мяч внешней стороной стопы в сторону дважды, затем дважды катнуть мяч внутренней стороной стопы в сторону. (см видео) 3 мин Выполнить 3 раза «Подошва, щёточка - щёточка». Перекачивания мяча подошвой правой ногой в правую сторону, не отпуская мяч перевести на внутреннюю часть стопы той же ноги - мяч толкнуть в левую сторону на внутреннюю часть стопы левой ноги. Меняем ноги через 6-8 сек (см видео) 3 мин Выполнить 3 раза «С ноги на ногу – с подошвы на щёточку». Перевод мяча внутренней стороной стопы от одной к другой - перевод мяча подошвой одной стопы к внутренней стороне стопы другой. (см видео) 3 мин Выполнить 3 раза (см видео) Выполнить упражнение на восстановление дыхания.	Спортивная форма, футбольный мяч	Видеоконференция в программе skype
21.11	Развитие и укрепление мышц	Выполнить ОРУ, затем техника владения мячом,	15-00 16-00	комплекс ОРУ https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0 И.п. —положение лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. На счет: 1- максимально поднять	Спортивная форма, футбольный мяч.	Видеоконференция в программе

	<p>брюшного пресса. Техника ведения мяча.</p>	<p>заминка на восстановление дыхания.</p>	<p>туловище, прогибаясь в пояснице коснуться кистями рук носков ног, 2 - И.п. 6 раз И.п. — прогибаясь в пояснице коснуться кистями рук носков ног. На счет: 1-8 находится в данной позе. И.п. — упор лежа на предплечьях. Локти согнуты и служат опорой для верхней части туловища, ноги стоят на носках. тело образует прямую линию. (Планка) 15-30 сек 6 раз И.п. — положение лежа на животе, руки прямые впереди. 1– максимально прогнуться назад поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице 2 - И.п. (Лодочка) 8 раз И.п. — сед, ноги врозь. На счет 1-8 наклон , руки тянуть вперед. И.п. — сед, ноги врозь. На счет 1(3)(5)(7)- наклон , коснувшись правой рукой левого носка , 2(4)(6)(8) - наклон , коснувшись левой рукой правого носка 4 раза И.п. — сед, ноги врозь. На счет 1-8 наклон с захватом руками стопы левой ноги, подтягиваем туловище к ногам. То же правой ноги. И.п. — сед, ноги вместе. На счет 1-8 наклон с захватом руками стопы ног, подтягиваем туловище к ногам.</p> <p>Заминка: Упражнение на восстановление дыхания.</p>	<p>skype</p>
--	---	---	--	--------------