

## План занятий

**группы СОГ на дистанционном обучении ДЮСШ Камышловский район.**

**Тренер-преподаватель: Коровкин Д.Г.**

**Филиал Порошинский**

Дни недели Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Описание	Ресурс	Повторение дозировка	Контроль
Понедельник 2 часа 16.11.20	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=gHwxr a5ccj0</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 18.11.20	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	Упражнения на координацию	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CzyVMidv5fw">https:// www.youtube.com /watch?v=CzyVM idv5fw</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 20.11.20	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	<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	