

План занятий
группы УТ 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 16.11.2020 2 часа	Перекач 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 усвоения Перекач мяча с правой на левую ногу	https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk	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 17.11.2020 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. Работа с мячом у стенки	https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек		2-3 повторен.	

			Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 10-20 раза с удержанием в руках		2-3 мин 10-12 повторен	
Среда 18.11.2020 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	https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	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	
Четверг 19.11.2020 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 усвоения Жонглирования мячом	https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk	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 20.11.2020 2 часа	Упражнения с мячом в домашних условиях	Вводно- подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища		2-3мин. 12-14 повторен.	

			Наклоны			
		Основная	Упражнение выполняется как левой так и правой ногой. С вращением в обе стороны.	https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8	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	
Суббота 21.11.2020 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 Обманные упражнения корпусом	https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	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	