

План занятий
группы НЦ 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	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 Работа с мячом у стенки	https://vk.com/video1627378_456239324	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	
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 на расстоянии 2-3 м Перекат с правой ноги на левую	https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0	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.	

18.11.2020 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	https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU	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 19.11.2020 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 на расстоянии 2-3 м	https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0	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 20.11.2020 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	Работа в паре на расстоянии 2-3 метра	https://www.youtube.com/watch?v=mRkryodY_9g	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	