

План занятий
группы СОГ на дистанционном обучении
мини-футбол ДЮСШ Камышловский район.
Филиал Скатинской школы
Тренер-преподаватель: Заостровных Д.А.

Дни недели Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Описание	Ресурс	Повторен ие дозировка	Контро ль
Понедельник 2 часа 07.02.22 14.02.22	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	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 2 часа 09.02.22 16.02.22	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	Упражнения на координацию	https://www.youtube.com/watch?v=CzyVMidv5fw	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой	Связь с через WhatsA pp
		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	