

План занятий
группы УТ 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	Перекаат 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 усваения	https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk	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) 10-20 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 10-12 повторен	

вторник 2 часа 08.02.22 15.02.22	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	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 WhatsA pp
		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	
среда 2 часа 09.02.22 16.02.22	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 WhatsA pp
		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 2 часа 03.02.22 10.02.22	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 усваения	https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk	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) 10-20 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 10-12 повторен	
пятница 2 часа 04.02.22 11.02.22	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	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 WhatsA pp
		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	

