

План занятий
группы НШ 3 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
Вторник 2 часа	Перекаат мяча стопой в домашних условиях Ведение мяча. Имитация ударов по мячу. Обманное движение корпусом	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. Ведение мяча между фишек. Обманное движение корпусом с замахом по мячу. Жонглирование мячом (чеканка) 10-20 раза с удержанием в руках	https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой. 10-12 повт.	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте. Стрейчинг		2-3 повторен. 2-3 мин 5 мин	
Четверг 2 часа	Упражнения с мячом в домашних условиях Перемещения влево – вправо, вперед-назад.	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 WhatsApp

		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 10-20 раз с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 10-12 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 WhatsApp
		Заключительная	Челночный бег 10*3 (темп- умеренный) с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 10-20 раз		2-3 повторен. 2-3 мин 10 повторен	
суббота 2 часа	Ведение мяча в домашних условиях. Прыжки с поворотом в воздухе на 90 градусов	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 раз		2-3 повторен. 2-3 мин 10 повторен	