

План занятий
группы СОГ 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 2 часа	ОФП. Приседания, отжимания. Упр .на гибкость. Кувырки,стойки ,наклоны.	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны Прыжки на скакалке. Упр.с резиной.		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	Работа в паре на расстоянии 2-3 метра, или работа со стеной 2 метра. Обманное движение корпусом. Ведение мяча. Имитация ударов по мячу-подъёмом, внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом(чеканка) 3-4 раза с удержанием в руках	https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccjQ	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой 10 мин.	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Растяжка		2-3 повторен. 2-3 мин 5-6 мин	
Среда 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	Упражнения на координацию	https://www.youtube.com/watch?v=CzyVMidv5fw	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 2 часа	Ведение мяча в домашних условиях. Обманные движения корпусом, ногами.	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	https://www.youtube.com/watch?v=mRkryodY9g	10-12 минут	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	