

**План занятий группы НП-1 дистанционного обучения по мини-футболу**

**Филиал МКОУ Никольская СОШ**

**Тренер-преподаватель: Потоптаев И.Н.**

Дни недели Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Описание	Ресурс	Повторение дозировка	Контроль
Понедельник 2 часа	ОФП. Упражнение на развитие координации	Вводно-подготовительная	Круговые движения головой; Круговые движения туловища; Маховые движения ног, рук Бег на месте Приседания		1-2мин. 10-12 повторен.	
		Основная	10 упражнений выполняются в умеренном темпе	<a href="https://vk.com/video1627378_456239324">https://vk.com/video1627378_456239324</a>	по 40 сек. с интервалом 20 сек.	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 разас удержанием в руках Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	
Среда 2 часа	Упражнения с мячом в домашних условиях	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения головой, Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	Упражнение выполняется на расстоянии 2-3 м Перекат с правой ноги на левую	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0">https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0</a>	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 раза с удержанием в руках Ходьба на месте		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	

Пятница 2 часа	Упражнения с мячом в домашних условиях	Вводно- подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		1-2мин. 10-12 повторен.	
		Основная	Упражнение выполняется на расстоянии 2-3 м	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0">https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0</a>	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут прав. ногой	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	