План занятий <u>группы НП-1</u> дистанционного обучения по мини-футболу Филиал МКОУ Никольская СОШ Тренер-преподаватель: Потоптаев И.Н.

Дни недели Кол-во	Тема занятия	Содержание	Описание	Ресурс	Повторение дозировка	Контроль
часов Понедельник 2 часа	ОФП. Упражнение на развитие координации	Вводно- подготовительная Основная Заключительная	Круговые движения головой; Круговые движения туловища; Маховые движения ног, рук Бег на месте Приседания 10 упражнений выполняются в умеренном темпе Жонглирование мячом (чеканка)	https://vk.com/video1627 378_456239324	1-2мин. 10-12 повторен. по 40 сек. с интервалом 20 сек.	Связь с через WhatsApp
			1-2 разас удержанием в руках Приседание в умеренном темпе с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте		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	https://www.youtube.co m/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 Жонглирование мячом (чеканка) 1-2 раза с удержанием в руках Ходьба на месте		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	

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