

**План занятий группы СОГ на дистанционном обучении мини-футбол ДЮСШ Камышловский район.
Филиал Бараниковский**

Тренер-преподаватель: Федоров Д.Ю.

Дни недели Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Описание	Ресурс	Повторен ие дозировка	Контроль
Вторник 2 часа	Передача мяча с остановкой стопой и внутренней стороной стопы	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3мин. 12-14 повторен.	
		Основная	Работа в паре на расстоянии 2-3 метра, или работа со стеной 2 метра Перекат мяча с пятки на носок Передача мяча с левой ноги на правую	https://www.youtube.com/watch?v=gHwxra5ccj0	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) 1-2 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 50-60 повторен	
Четверг 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 Работа с мячом у стенки	https://www.youtube.com/watch?v=Cz	7-8 минут лев. ногой 7-8 минут	Связь с через WhatsA pp

				yVMidv5fw	прав. ногой	
		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	
Суббота 2 часа	Ведение мяча в домашних условиях	Вводно-подготовительная	Бег на месте Маховые движения ног, рук Круговые движения туловища Наклоны		2-3 мин. 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	