

## План занятий

группы УТ на дистанционном обучении ДЮСШ Камышловский район.

Тренер-преподаватель: Коровкин Д.Г.

Филиал Порошинский

Дни недели Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Описание	Ресурс	Повторение дозировка	Контроль
Понедельник 2 часа	Перекат мяча стопой в домашних условиях	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 усвоения	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk">https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk</a>	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) 1020 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 10-12 повторен	
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	Упражнение выполняется как левой, так и правой ногой. С вращением в обе стороны.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8</a>	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 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 10-12 повторен	

пятница 2 часа	Ведение мяча в домашних условиях	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	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U">https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U</a>	10-12 минут	Связь с через WhatsApp
		Заключительная	Челночный бег 10*3 (темперенный) с интервалом 30 сек Отжимание Ходьба на месте Жонглирование мячом (чеканка) 1020 раза		2-3 повторен. 2-3 мин 10 повторен	
понедельник 2 часа	Перекаат мяча стопой в домашних условиях	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 усвоения	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk">https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk</a>	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) 1020 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 10-12 повторен	
среда 2 часа	Перекаат мяча стопой в домашних условиях	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 усвоения	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk">https://www.youtube.com/watch?v=51f8ok547fk</a>	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) 1020 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 10-12 повторен	
пятница 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	Упражнение выполняется как левой, так и правой ногой. С вращением в обе стороны.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8</a>	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 раза с удержанием в руках		2-3 повторен. 2-3 мин 10-12 повторен	