

План

занятий спортивно-оздоровительной группы отделения мини-футбола Центра развития дополнительного образования р.п. Новые Бурасы (тренер-преподаватель Коротков А. А.) в дистанционном режиме обучения с 03 февраля по 17 февраля 2022 года. Дни занятий: понедельник, среда, пятница

Дата занятия	Программа занятия	Время занятий, ч
04.02.22	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – круговые движения рук вперёд и назад – по 20 раз – наклоны вперёд – 20 раз – наклоны в стороны – 20 раз – прыжки на месте – 80 раз – бег на месте 2-3 минуты – круговые движения головы – влево и вправо – по 20 раз <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – отжимания от пола – 50 раз – приседания – 50 раз – отжимания из положения мостика – 30 раз - поднимание туловища из положения лёжа на спине – 20 <p>Теория: санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию</p>	1,5
07.02.22	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – круговые движения головы – влево и вправо – по 20 раз – круговые движения рук вперёд и назад – по 20 раз – наклоны вперёд – 20 раз – наклоны в стороны – 20 раз – прыжки на месте – 100 раз – бег на месте 2-3 минуты – отжимания от пола – 50 раз – приседания – 50 раз – отжимания из положения мостика – 30 раз - поднимание туловища из положения лёжа на спине – 20 <p>Теория: История возникновения футбола.</p>	1,5
09.02.22	<ul style="list-style-type: none"> – круговые движения головы – влево и вправо – по 20 раз – круговые движения рук вперёд и назад – по 20 раз – наклоны вперёд – 20 раз – наклоны в стороны – 20 раз – прыжки на месте – 120 раз – бег на месте 2-3 минуты – отжимания от пола – 50 раз 	1,5

	<ul style="list-style-type: none"> - приседания – 50 раз - отжимания из положения мостика – 30 раз <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лёжа на спине – 20 раз <p>Теория Правила игры в мини-футбол</p>	
11.02.22	<ul style="list-style-type: none"> - круговые движения головы – влево и вправо – по 20 раз - круговые движения рук вперёд и назад – по 20 раз - наклоны вперёд – 20 раз - наклоны в стороны – 20 раз - прыжки со скакалкой – 300 раз - отжимания от пола – 50 раз - приседания – 50 раз - отжимания из положения мостика – 30 раз - поднимание туловища из положения лёжа на спине – 20 раз <p>Теория: Просмотр матча Россия – Грузия мини-футбол</p>	1,5
14.02.22	<ul style="list-style-type: none"> - круговые движения головы – влево и вправо – по 20 раз - круговые движения рук вперёд и назад – по 20 раз - наклоны вперёд – 20 раз - наклоны в стороны – 20 раз - прыжки на месте – 100 раз - бег на месте 2-3 минуты <p>Видео просмотр матча Россия -Голландия</p> <p>Ведение мяча одной ногой по прямой линии, змейкой, восьмеркой, членоком.</p>	1,5
16.02.22	<ul style="list-style-type: none"> - круговые движения головы – влево и вправо – по 20 раз - круговые движения рук вперёд и назад – по 20 раз - наклоны вперёд – 20 раз - прыжки на месте – 100 раз - отжимания от пола – 50 раз - приседания – 50 раз - поднимание туловища из положения лёжа на спине – 20 раз - ведение мяча одной ногой по прямой линии, змейкой, восьмеркой, членоком <p>Теория: правила судейства в мини-футболе</p>	1,5

Тренер-преподаватель

Коротков А.А.