

«Согласовано»

Директор

Корженко Е.О.

План занятий (группы начальной подготовки) отделения мини-футбола в «Центр развития дополнительного образования р.п Новые Бурасы» (тренер-преподаватель Лобастов В.А) в дистанционном режиме обучения с 3 февраля по 17 февраля 2022 года.

Дни занятий понедельник-пятница, воскресенье.

Дата	Программа занятия	Время занятий, ч.
03.02.22	Теория изучить статью Э.Г. Алиев ,С.Н. Андреев «Мини-футбол(футзал) в спортивных школах» ОФП: <ul style="list-style-type: none">• Бег челночный.• Гимнастические упражнения на растяжку 40 раз.• Защитная стойка.• Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.• Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами.• Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз.• Прием(остановка) катящихся мячей внутренней стороны стопы.• Ведение мяча внутренней стороны стопы.	1.5 ч
04.02.22	Видео просмотр ОФП: <ul style="list-style-type: none">• Бег на месте 6 минут.• Бег с подскоками.• Гимнастически упражнения на растяжку 40 раз.• Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.• Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз.• Прием(остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стопы в опорном положении.• Прием(остановка) катящихся мячей подошвы.• Введение мяча внешней частью подъема.	1.5 ч
06.02.22	ОФП: <ul style="list-style-type: none">• Бег на месте 8 минут.• Бег спиной вперед.• Гимнастические упражнения на растяжку 40 раз.• Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз.	1.5 ч

	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге правой и левой переменно 50 раз. • Прием(остановка) опускающихся мячей серединой подъема. • Прием(остановка) катящихся мячей внутренней стороны стопы. • Обманные движения без мяча. 	
07.02.22	<p>Теория обучения двигательным действиям М.М Богин «Физкультура и спорт»</p> <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 10 минут. • Бег загзагами – с выпадом в стороны. • Гимнастические упражнения на растяжку 40 раз. • Прыжки вверх отталкиваясь одной и двумя ногами. • Ведение мяча носком. • Ведение мяча различными способами зигзагообразно,меняя бьющую ногу. • Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз. 	1.5 ч
08.02.22	<p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег. • Бег с подскоками. • Гимнастические упражнения на растяжку 40 раз. • Прыжки на одной ноге правой и левой переменно 50 раз. • Ведение мяча серединой подъема. • Ведение мяча различными способами с изменением скорости. • Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз. 	1.5 ч
09.02.22	<p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 10 минут. • Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. • Гимнастические упражнения на растяжку 40 раз. • Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз. • Прием(остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стопы в опорном положении. • Прием(остановка) катящихся мячей подошвы. • Обманные движения без мяча. 	1.5 ч
10.02.22	<p>Теория футбол в зале:система подготовки С.Ю. Тюленьев</p> <p>«Терра-спорт»</p> <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 15 минут. • Бег с высоким подниманием бедра. • Гимнастические упражнения на растяжку 40 раз. • Прием(остановка) катящихся мячей внутренней стороны стопы. 	1.5 ч

	<ul style="list-style-type: none"> • Прием(остановка) катающихся мечей подошвы. • Обманные движение без мяча. • Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз. 	
11.02.22	ОФП: <ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег. • Бег с захлестами голени. • Прыжки на одной ноге правой и левой переменно 50 раз. • Ведение мяча серединой подъема. • Прием(остановка) опускающихся и низколетящих мечей внутренней стопы в опорном положении. • Обманные движение без мяча. • Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз. 	1.5 ч
13.02.22	ОФП: <ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег. • Бег с приставными шагами- вправо, влево. • Гимнастические упражнения на растяжку 40 раз. • Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. • Ведение мяча различными способами с изменением скорости. • Прием(остановка) катающихся мячей внутренней стороны стопы. • Ведение мяча различными способами зигзагообразно,меняя бьющую ногу. 	1.5 ч
14.02.22	Теория История возникновения футбола ОФП: <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 20 минут. • Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. • Гимнастически упражнения на растяжку 40 раз. • Прыжки на одной ноге правой и левой переменно 50 раз. • Ведение мяча серединой подъема. • Ведение мяча различными способами с изменением скорости. • Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз. 	1.5 ч
15.02.22	ОФП: <ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег. • Бег с подскоками. • Прыжки на одной ноге правой и левой переменно 50 раз. • Гимнастически упражнения на растяжку 40 раз. • Ведение мяча серединой подъема. • Ведение мяча различными способами с изменением скорости. • Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз. 	1.5 ч

16.02.22	<p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 15 минут. • Бег с высоким поднимание бедра. • Гимнастические упражнения на растяжку 40 раз. • Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз. • Обманные движения без мяча. • Прием(остановка) катящихся мечей подошвы. • 	1.5 ч
17.02.22	<p>Теория основы юношеского спорта В.П Филин «Юный футболист»</p> <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег. • Бег с захлестами голени. • Прыжки на одной ноге правой и левой переменно 50 раз. • Ведение мяча серединой подъема. • Ведение мяча различными способами с изменением скорости. • Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз. • Обманные движения без мяча. 	1.5 ч

Тренер-преподаватель

Лобастов.В.А