

«Согласовано»

Директор

Корженко Е.О.

План занятий (учебно-тренировочных групп до 2-х лет, свыше 2-х лет) отделения мини-футбола в «Центр развития дополнительного образования р.п Новые Бурасы» (тренер-преподаватель Лобастов В.А) в дистанционном режиме обучении с 3 февраля по 17 февраля 2022 года.

Дни занятий понедельник-пятница, воскресенье.

Дата	Программа занятия	Время занятий, ч.
03.05.20	ОФП: <ul style="list-style-type: none">• Бег на месте 20 минут.• 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
04.05.20	ОФП: <ul style="list-style-type: none">• Бег на месте 6 минут.• Бег с подскоками.• Гимнастические 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.• Ведение мяча внешней частью подъема.	1.5 ч
06.05.20	Теория Мини-футбол игра для всех В.Л. Мутко «Советский спорт» ОФП : <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.	1.5 ч

	<ul style="list-style-type: none"> Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз. 	
07.05.20	<p>ОФП:</p> <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
08.05.20	<p>Теория изучить статью Э.Г. Алиев ,С.Н. Андреев «Мини-футбол(футзал) в спортивных школах»</p> <p>ОФП:</p> <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
09.05.20	<p>Видео просмотр</p> <p>ОФП:</p> <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 мечей внутренней стопы в опорном положении. Прием(остановка) катящихся мечей подошвы. Введение меча внешней частью подъема. 	1.5 ч
10.05.20	<p>ОФП:</p> <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. Прыжки на одной ноге правой и левой переменно 50 раз. 	1.5 ч

	<ul style="list-style-type: none"> • Прием(остановка) опускающихся мячей серединой подъема. • Прием(остановка) катающихся мячей внутренней стороны стопы. • Обманные движение без мяча. 	
11.05.20	<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. • Гимнастически 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
13.05.20	<p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег. • Бег с подскоками. • 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
14.05.20	<p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 10 минут. • Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. • Гимнастически 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) катающихся мячей подошвы. • Обманные движение без мяча. 	1.5 ч
15.05.20	<p>Теория футбол в зале:система подготовки С.Ю. Тюленьков «Терра-спорт»</p> <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 15 минут. • Бег с выскоим поднимание бедра. • Гимнастически упражнения на растяжку 40 раз. • Прием(остановка) катающихся мячей внутренней стороны стопы. • Прием(остановка) катающихся мячей подошвы. • Обманные движение без мяча. 	1.5 ч

	<ul style="list-style-type: none"> Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз. 	
16.05.20	<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. 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
17.05.20	<p>ОФП:</p> <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) катящихся мячей внутренней стороны стопы. Ведение мяча различными способами зигзагообразно,меняя бьющую ногу. 	1.5 ч

Тренер-преподаватель

Лобастов.В.А