

План

занятий спортивно-оздоровительной группы отделения мини-футбол Центра развития дополнительного образования р.п. Новые Бурасы (тренер-преподаватель Коротков А. А.) в дистанционном режиме обучения с 03 июля по 31 июля 2020 года. Дни занятий: понедельник, среда, пятница

Дата занятия	Программа занятия	Время занятий, ч
03.07.20	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые движения рук вперед и назад – по 20 раз - наклоны вперед – 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
06.07.20	<p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые движения головы – влево и вправо – по 20 раз - круговые движения рук вперед и назад – по 20 раз - наклоны вперед – 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: Правила игры в мини-футбол</p>	1,5
08.07.20	<ul style="list-style-type: none"> - круговые движения головы – влево и вправо – по 20 раз - круговые движения рук вперед и назад – по 20 раз - наклоны вперед – 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 - поднимание туловища из положения лёжа на спине – 20 раз <p>Теория Правила игры в мини-футбол</p>	
10.07.20	<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 	1,5
13.07.20	<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 – Швеция Ведение мяча одной ногой по прямой линии, змейкой, восьмеркой, челноком.</p>	1,5
15.07.20	<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 - ведение мяча одной ногой по прямой линии, змейкой, восьмеркой, челноком <p>Теория: правила судейства в мини-футболе</p>	1,5
17.07.20	<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 мини-футбол Россия-Италия</p>	1,5
20.07.20	<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 	1,5

	<ul style="list-style-type: none"> – наклоны в стороны – 20 раз – прыжки на месте – 100 раз – бег на месте 2-3 минуты <p>Видео просмотр матча по мини-футболу Спартак –ВИЗ Синара</p> <p>-жонглирование мячом (ногами и головой)</p>	
22.07.20	<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 <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 Правила игры в мини-футбол</p>	1,5
24.07.20	<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>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 Правила игры в мини-футбол</p>	1,5
27.07.20	<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 по мини-футболу ВИЗ Синара – Самара - жонглирование мячом (ногами и головой)</p>	
29.07.20	<ul style="list-style-type: none"> – круговые движения головы – влево и вправо – по 20 раз – круговые движения рук вперёд и назад – по 20 раз 	

	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперёд – 20 раз - наклоны в стороны – 20 раз - прыжки на месте – 100 раз - бег на месте 2-3 минуты <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимания от пола – 50 раз - приседания – 50 раз - отжимания из положения мостика – 30 раз - поднятие туловища из положения лёжа на спине – 20 <p>Теория Правила игры в мини-футбол</p>
31.07.20	<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 - поднятие туловища из положения лёжа на спине – 20 <p>Теория: санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию</p>

Тренер-преподаватель



Коротков А.А.