

«Согласовано»

И.о. Директора \_\_\_\_\_ Лашкова Л.Л

План занятий отделения мини-футбола в ДЮСШ р.п Новые Бурасы (тренер-преподаватель Лобастов В.А) при дистанционном обучении 23 марта 2020 года по 12 апреля 2020 года.

Дни занятий понедельник-пятница, воскресенье.

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

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег с захлестами голени.</li> <li>• Прыжки на одной ноге правой и левой попеременно 50 раз.</li> <li>• Ведение мяча серединой подъема.</li> <li>• Прием(остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стопы в опорном положении.</li> <li>• Обманные движение без мяча.</li> <li>• Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз.</li> </ul>	
01.03.20	<p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Челночный бег.</li> <li>• Бег с приставными шагами- вправо, влево.</li> <li>• Гимнастически упражнения на растяжку 40 раз.</li> <li>• Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.</li> <li>• Ведение мяча различными способами с изменением скорости.</li> <li>• Прием(остановка) катающихся мячей внутренней стороны стопы.</li> <li>• Ведение мяча различными способами зигзагообразно,меняя бьющую ногу.</li> </ul>	3ч
02.03.20	<p>Теория История возникновения футбола</p> <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег на месте 20 минут.</li> <li>• Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот.</li> <li>• Гимнастически упражнения на растяжку 40 раз.</li> <li>• Прыжки на одной ноге правой и левой попеременно 50 раз.</li> <li>• Ведение мяча серединой подъема.</li> <li>• Ведение мяча различными способами с изменением скорости.</li> <li>• Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз.</li> </ul>	3ч
03.03.20	<p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Челночный бег.</li> <li>• Бег с подскоками.</li> <li>• Прыжки на одной ноге правой и левой попеременно 50 раз.</li> <li>• Гимнастически упражнения на растяжку 40 раз.</li> <li>• Ведение мяча серединой подъема.</li> <li>• Ведение мяча различными способами с изменением скорости.</li> <li>• Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз.</li> </ul>	3ч
05.03.20	<p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег на месте 15 минут.</li> <li>• Бег с высоким подниманием бедра.</li> <li>• Гимнастически упражнения на растяжку 40 раз.</li> <li>• Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз.</li> <li>• Обманные движение без мяча.</li> <li>• Прием(остановка) катающихся мячей подошвы.</li> </ul>	3ч

	•	
06.03.20	Теория основы юношеского спорта В.П Филин «Юный футболист» ОФП: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Челночный бег.</li> <li>• Бег с захлестами голени.</li> <li>• Прыжки на одной ноге правой и левой попеременно 50 раз.</li> <li>• Ведение мяча серединой подъема.</li> <li>• Ведение мяча различными способами с изменением скорости.</li> <li>• Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз.</li> <li>• Обманное движение без мяча.</li> </ul>	3ч
07.03.20	ОФП: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег на месте 20 минут.</li> <li>• Защитная стойка.</li> <li>• Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.</li> <li>• Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами.</li> <li>• Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз.</li> <li>• Прием(остановка) катающихся мячей внутренней стороны стопы.</li> <li>• Ведение мяча внутренней стороны стопы.</li> </ul>	3ч
08.03.20	ОФП: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег на месте 6 минут.</li> <li>• Бег с подскоками.</li> <li>• Гимнастические упражнения на растяжку 40 раз.</li> <li>• Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.</li> <li>• Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз.</li> <li>• Прием(остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стопы в опорном положении.</li> <li>• Прием(остановка) катающихся мячей подошвы.</li> <li>• Введение мяча внешней частью подъема.</li> </ul>	3ч
09.03.20	Теория Мини-футбол игра для всех В.Л. Мутко «Советский спорт» ОФП : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Челночный бег.</li> <li>• Бег с подскоками.</li> <li>• Гимнастические упражнения на растяжку 40 раз.</li> <li>• Прыжки на одной ноге правой и левой попеременно 50 раз.</li> <li>• Ведение мяча серединой подъема.</li> <li>• Ведение мяча различными способами с изменением скорости.</li> <li>• Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз.</li> </ul>	3ч
10.03.20	ОФП: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег челночный.</li> <li>• Гимнастические упражнения на растяжку 40 раз.</li> </ul>	3ч

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Защитная стойка.</li> <li>• Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами.</li> <li>• Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами.</li> <li>• Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз.</li> <li>• Прием(остановка) катающихся мячей внутренней стороны стопы.</li> <li>• Ведение мяча внутренней стороны стопы.</li> </ul>	
12.03.20	ОФП: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Челночный бег.</li> <li>• Бег с подскоками.</li> <li>• Гимнастически упражнения на растяжку 40 раз.</li> <li>• Прыжки на одной ноге правой и левой попеременно 50 раз.</li> <li>• Ведение мяча серединой подъема.</li> <li>• Ведение мяча различными способами с изменением скорости.</li> <li>• Сгибание и разгибание туловища из положения лежа 3 подхода по 10 раз.</li> </ul>	3ч

Тренер-преподаватель

Лобастов.В.А

График консультаций родителей (законных представителей) понедельник-пятница, воскресенье с 15-00 до 17-00

Тел: 2-18-91

8 906-306-9207