


«Согласовано»

Зам.директора по УВР:  Калачикова Е.Х.

«Утверждаю»

Директор  Нионов В.В.

**План дистанционного обучения по мини-футболу с 24-31.05.2021 г.
тренера-преподавателя Борисова Г.В**



	НП-1	НП-2
24.05	Общая и специальная разминка 10-15 мин. - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног. 1. Упр. на удержание равновесия «Ласточка» - 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке – 10 мин. 3. Техника мяча https://youtu.be/28lVw-u3zyU ОФП (15- 20 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз*3	Общая и специальная разминка 10-15 мин. - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног 1. Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» - 10 мин. 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке – 10 мин. 3. Упражнение по ОФП https://youtu.be/8jRjkwEz6JQ ОФП (20- 25 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз*3
25.05	Общая и специальная разминка 10-15 мин. Перерыв между упр .от 15 сек. до 20сек. индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног Упражнение на технику с мячом https://youtu.be/2kBofSq29lY ОФП (20- 25 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз*3 - Приседание 30 раз*3	Общая и специальная разминка 10-15 мин. Перерыв между упр. от 15 сек. до 20сек. индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног Упражнение на технику с мячом https://youtu.be/2kBofSq29lY ОФП (25- 30 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30раз*3
26.05	Общая и специальная разминка 10-15 мин. Упражнение по ОФП -индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног https://youtu.be/8jRjkwEz6JQ 2. Тест-упражнение по ОФП ОФП (25- 30 мин.) - приседания – 60 раз, пресс – 50 раз, отжимание – 40 раз (по 3 подхода)	Общая и специальная разминка 10-15 мин. Перерыв между упр. от 15 сек. до 40сек. -индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног Обучение финтам https://youtu.be/mjRJ1zxEeyQ Тест-упражнение по ОФП ОФП (25- 30 мин.) - приседания – 80 раз, пресс – 70 раз, отжимание – 60 раз (по 3 подхода)
27.05	Общая и специальная разминка 10-15 мин. - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног. 1. Упр. на удержание равновесия «Ласточка» - 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке – 10 мин. 3. Техника мяча https://youtu.be/28lVw-u3zyU ОФП (15- 20 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз*3	Общая и специальная разминка 10-15 мин. - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног 1. Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» - 10 мин. 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке – 10 мин. 3. Упражнение по ОФП https://youtu.be/8jRjkwEz6JQ ОФП (20- 25 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз*3
28.05	Общая и специальная разминка 10-15 мин. Перерыв между упр .от 15 сек. до 20сек. индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног Упражнение на технику с мячом https://youtu.be/2kBofSq29lY ОФП (20- 25 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз*3 - Приседание 30 раз*3	Общая и специальная разминка 10-15 мин. Перерыв между упр. от 15 сек. до 20сек. индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног Упражнение на технику с мячом https://youtu.be/2kBofSq29lY ОФП (25- 30 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30раз*3

	НП-1	НП-2
29.05	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног. 1. Упр. на удержание равновесия «Ласточка» - 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке – 10 мин. 3. Техника мяча https://youtu.be/281Vw-u3zyU ОФП (15- 20 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз*3</p>	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног 1. Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» - 10 мин. 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке – 10 мин. 3. Упражнение по ОФП https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ ОФП (20- 25 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз*3</p>
31.05	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног. 1. Упр. на удержание равновесия «Ласточка» - 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке – 10 мин. 3. Техника мяча https://youtu.be/281Vw-u3zyU ОФП (15- 20 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз*3</p>	<p>Общая и специальная разминка 10-15 мин. - индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног 1. Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» - 10 мин. 2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке – 10 мин. 3. Упражнение по ОФП https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ ОФП (20- 25 мин.) - Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз*3 - Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз*3 - Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз*3</p>