

План занятий по футболу на дистанционном обучении тренер-преподаватель Нагорный О.И

ДАТА	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3	СОГ 4
20.04			<p>Разминка – 10 минут ОФП- Акробатические и гимнастические упражнения - группировка перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с (пассивные наклоны, отведение ног рук до придела полушпагат шпагат. Индивидуально работа с мячом Жонглирование. Игра в пасс с родителями либо брат сестра или от стены. Пресс 3x20 Приседание 3x30</p>	<p>Разминка – 10 минут ОФП- Акробатические и гимнастические упражнения - группировка перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с (пассивные наклоны, отведение ног рук до придела полушпагат шпагат. Индивидуально работа с мячом Жонглирование. Игра в пасс с родителями либо брат сестра или от стены. Пресс 3x20 Приседание 3x30</p>
21.04	<p>Разминка – 10 минут ОФП- Акробатические и гимнастические упражнения - группировка перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с (пассивные наклоны, отведение ног рук до придела полушпагат шпагат. Индивидуально работа с мячом Жонглирование. Игра в пасс с родителями либо брат сестра или от стены. Пресс 3x20 Приседание 3x30</p>	<p>Разминка – 10 минут ОФП- Акробатические и гимнастические упражнения - группировка перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с (пассивные наклоны, отведение ног рук до придела полушпагат шпагат. Индивидуально работа с мячом Жонглирование. Игра в пасс с родителями либо брат сестра или от стены. Пресс 3x20 Приседание 3x30</p>		
22.04			<p>Разминка – 10 минут ОФП- Акробатические и гимнастические упражнения - группировка перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с (пассивные наклоны, отведение ног рук до придела полушпагат шпагат. Челночный бег 3x10 Индивидуально работа с мячом</p>	<p>Разминка – 10 минут ОФП- Акробатические и гимнастические упражнения - группировка перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с (пассивные наклоны, отведение ног рук до придела полушпагат шпагат. Челночный бег 3x10 Индивидуально работа с мячом Жонглирование Пресс 3x20</p>

			Жонглирование Пресс 3x20 Приседание 3x30	Приседание 3x30
23.04	Разминка – 10 минут ОФП- Акробатические и гимнастические упражнения - группировка перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с (пассивные наклоны, отведение ног рук до придела полушпагат шпагат. Челночный бег 3x10 Индивидуально работа с мячом Жонглирование Пресс 3x20 Приседание 3x30	Разминка – 10 минут ОФП- Акробатические и гимнастические упражнения - группировка перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с (пассивные наклоны, отведение ног рук до придела полушпагат шпагат. Челночный бег 3x10 Индивидуально работа с мячом Жонглирование Работа со скакалкой (веревка) 3 подхода по 40 сек Пресс 3x20 Приседание 3x30		
24.04			Разминка – 10 минут ОФП- Акробатические и гимнастические упражнения - группировка перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с (пассивные наклоны, отведение ног рук до придела полушпагат шпагат. Челночный бег 3x10 Индивидуально работа с мячом Жонглирование Работа со скакалкой (веревка) 3 подхода по 40 сек Пресс 3x20 Приседание 3x30	Разминка – 10 минут ОФП- Акробатические и гимнастические упражнения - группировка перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с (пассивные наклоны, отведение ног рук до придела полушпагат шпагат. Челночный бег 3x10 Индивидуально работа с мячом Жонглирование Работа со скакалкой (веревка) 3 подхода по 40 сек Пресс 3x20 Приседание 3x30

<p>25.04</p>	<p>Разминка – 10 минут ОФП- Акробатические и гимнастические упражнения - группировка перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с (пассивные наклоны, отведение ног рук до придела полушпагат шпагат. Челночный бег 3x10 Индивидуально работа с мячом Жонглирование Работа со скакалкой (веревка) 3 подхода по 40 сек Пресс 3x20 Приседание 3x30</p>	<p>Разминка – 10 минут ОФП- Акробатические и гимнастические упражнения - группировка перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с (пассивные наклоны, отведение ног рук до придела полушпагат шпагат. Челночный бег 3x10 Индивидуально работа с мячом Жонглирование Пресс 3x20 Приседание 3x30</p>		
---------------------	---	--	--	--