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

ДАТА	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
06.04	Разминка – 5 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 3х10 Индивидуально работа с мячом Жонглирование	Разминка – 5 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 3х10 Индивидуально работа с мячом Жонглирование	Разминка – 5 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 3х10 Индивидуально работа с мячом Жонглирование
07.04			Разминка – 5 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.
08.04	Разминка – 5 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.	Разминка – 5 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.	Разминка – 5 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.
09.04		Разминка – 5 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.	
10.04	Разминка – 5 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 3х10 Индивидуально работа с мячом Жонглирование	Разминка – 5 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 3х10 Индивидуально работа с мячом Жонглирование	Разминка – 5 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 3х10 Индивидуально работа с мячом Жонглирование