МБОО ДО «ДЮСШ» МР «Усть-Майский улус (район)»

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)**

**по мини-футболу для учебных групп СОГ-1,2 на период с 1 по 30 мая 2020г.**

**1.Тренера - преподаватель:** Овешников Михаил Сергеевич.

**2. План занятий для учебных групп:** СОГ

**3.Разделы подготовки:** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вида спорта (ВС), специальные навыки (СН), самостоятельная работа (СР), аттестация (А).

**4. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Мяч.

**5.Тренировочные дни:** 6 дней (кроме воскресенья)

**6. Продолжительность одного занятия:** 2 академических часа (длительностьработы для обучающихся 1-4 классы 15 мин; 5-7 классы 20 мин; 8-9 классы 25 мин; 10-11 классы на первом часу занятий 30 мин., во втором 20 мин..)

**7.Занятия проводится с тренером-преподавателем через:** платформы для мессенджер WhatsApp. Занятия проводятся самостоятельно через видео просмотр материалов видео хостингаYouTube.

**8.Контроль выполнения материала занятий:** виде отчет, тестовые задания, опросники, устный опрос.

Примечание: В случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением виде отчета.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упр-ний** | **Описание мероприятия** | **ссылка** | **Методические указания** | **Продолжительность упр-ний(минуты)** |
| **4.05.2020** | Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой | <https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q> | практика | 18:00 |
| Теория | Стенка, основы футбольной тактики | <https://www.youtube.com/watch?v=d_5zRf5e7eQ> | Теория видео просмотр  | 14:00 |
| Правила по мини-футболу | [https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq](https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq) | Теория видео просмотр  | 30:00 |
| ОФП | 1.Поднимаем туловища лежу (3х20)2.Приседания (3х20)3.Отжимания от пола (3х15)4.Планка 3 раза по 1 минуте |  | практика | 28:00 |
| **6.05.2020** | Разминка  | Разминка всего тела перед любой тренировкой | <https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q> | Практика  | 18:00 |
| Теория | История великих футболистов  | [https HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0":// HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0"www HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0". HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0"youtube HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0". HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0"com HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0"/ HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0"watch HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0"? HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0"v HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0"=3 HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0"Cve HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0"7 HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0"BFsUj HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0"0](https://www.youtube.com/watch?v=3Cve7BFsUj0) | Теория видео просмотр  | 10:00 |
| Эволюция футбола. Интервью Андрей Лексаков и Вадим Визе | <https://www.youtube.com/watch?v=NEdt2YYRJm0>  | 20:00 |
| СФП (специальная физическая подготовка) Упражнения для Взрывной Силы, Быстроты и Координации | <https://www.youtube.com/watch?v=AXEShp5lHBs> | 32:00 |
| **8.05.2020** | Разминка | Разминка всего тела перед любой тренировкой | <https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q> | Практика | 18:00 |
|  | Практика | Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд. 3. Совершенствование инди-видуального мастерства (удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): удары средней и внешней частью подъема, остановки мяча, игра головой, ведение, обманные движения с обводкой. |  | Практика  | 20:00 |
|  | Теория | ОШИБКИ В ФУТБОЛЕ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ!!!  | <https://www.youtube.com/watch?v=iATClbOQVDg>  | Видео просмотр  | 25:00 |
|  |  | Теоретический тест  | [https:// HYPERLINK "https://урок.рф/library/teoreticheskij\_test\_futbol\_184029.html" HYPERLINK "https:// HYPERLINK "https://урок.рф/library/teoreticheskij\_test\_futbol\_184029.html"урок.рф/library/teoreticheskij\_test\_futbol\_184029.html" HYPERLINK "https://урок.рф/library/teoreticheskij\_test\_futbol\_184029.html"урок.рф/library/teoreticheskij\_test\_futbol\_184029.html](https://урок.рф/library/teoreticheskij_test_futbol_184029.html) | практика | 27:00 |
| **11.05.2020** |  | Разминка всего тела перед любой тренировкой !  |  |  | 5:00 |
|  |  |  ПЛАНКА – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд);     ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА –     2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);     БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза      между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* /  |  | практика | 25:00 |
|  | СР | СФП (специальная физическая подготовка) Упражнения для Взрывной Силы, Быстроты и Координации  | <https://www.youtube.com/watch?v=AXEShp5lHBs>  | Видео просмотр | 30:00 |
| **13.05.2020** | Вид спорта | Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.  |  | Практика | 5:00 |
| СФП (специальная физическая подготовка) * Жонглирование мячом ногами, головой; то же, чередуя удары ногами, головой с приемом мяча грудью, подъемом стопы, бедром и т. д.
* Футболист с мячом в руках двигается спиной вперед, подбрасывает мяч вверх-назад, поворачивается кругом и производит удар по мячу в цель (ногой, головой).
 |  | практика | 10:00 |
| ОФП | * Покачивания в выпадах, маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, пружинистые наклоны вперед, в стороны, назад (амплитуда движений увеличивается постепенно, до появления болевых ощущений).
* «Мост» из положения лежа на спине (с поддержкой партнера).
* Наклоны назад из положения стоя на коленях.
 |  | Практика | 10:00 |
| **15.05.2020** | Теория | Просмотр документального фильма про футбол | <https://www.youtube.com/watch?v=nNy4N2a02KQ> | Видео просмотр | 60:00 |
| **18.05.2020** | Вид спорта | Разминка всего тела перед любой тренировкой | <https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q> | Практика | 18:00 |
| Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.  |  | Практика | 25:00 |
| СР | Техника быстрого старта в футболе  | <https://www.youtube.com/watch?v=piqGetzCJ_4>  | видеопрактика  | 25:00 |
| **20.05.2020** |  | Разминка всего тела перед любой тренировкой | <https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q> | Практика | 18:00 |
|  | ОФП | ПРЕСС – 2 подхода по 40 раз с чередованием на прямые и косые мышцы     живота (пауза между подходами 30 секунд);     СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2     подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха*.  5. ПРИСЕДАНИЯ – 2 подхода по 30 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2* *минуты отдыха.*  |  | Практика | 30:00 |
|  | СФП | Упражнения для развития мышц живота  1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы». 2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище. 3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.  |  | практика | 20:00 |
| **22.05.2020** |  | Разминка всего тела перед любой тренировкой | <https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q> | Практика | 18:00 |
| ОФП |  ПРЕСС – 2 подхода по 40 раз с чередованием на прямые и косые мышцы     живота (пауза между подходами 30 секунд);     СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2     подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха*.  5. ПРИСЕДАНИЯ – 2 подхода по 30 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2* *минуты отдыха.*  |  | практика | 25:00 |
| СР | Как увеличить скорость футболисту | Тренировка ОФП  | <https://www.youtube.com/watch?v=CLun9ErsUiU>  | Видео просмотр | 20:00 |
| ОШИБКИ В ФУТБОЛЕ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ!!!  | <https://www.youtube.com/watch?v=iATClbOQVDg>  | Теория  видеопросмотр  | 25:00 |
| **25.05.2020** |  | Разминка всего тела перед любой тренировкой | <https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q> | практика | 18:00 |
| СР | Стенка, основы футбольной тактики | <https://www.youtube.com/watch?v=d_5zRf5e7eQ> | Теория видео просмотр | 14:00 |
| Правила по мини-футболу | [https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"& HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq" HYPERLINK "https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq"list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq](https://www.youtube.com/watch?v=FFBOjAoTpbg&list=PLHklsZXGnLpHS1hbUbdUoHHoTGXw26UCq) | Теория видео просмотр | 30:00 |
|  | Тест «правила футбола» |  | практика | 20:00 |
| **27.05.2020** |  | Разминка всего тела перед любой тренировкой!.  |  | Практика | 5:00 |
|  | ОФП |  ПЛАНКА – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд);     ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА –     2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);     БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза      между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* /  |  | Практика | 25:00 |
|  | СПФ | Упражнения для Взрывной Силы, Быстроты и Координации  | <https://www.youtube.com/watch?v=AXEShp5lHBs>  | Практика | 30:00 |
| **29.05.2020** |  | Видеопросмотр «Пеле-возрождение легенды» | <https://www.youtube.com/watch?v=qgWkkarg6DI> |  | 60:00 |

**Тренер-преподаватель Овешников М.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**01.05.2020г.**