

ГБОУ СОШ № 22 СП «ДЮСШ № 1»

**Расписание занятий с 12 по 31 мая 2020 года.
Задачи занятий. Место занятий: Интернат №1
Тренер: Горланов В.И.**

Неделя	Кол-во занятий в неделю	Время занятия	Содержание занятия
12 мая вторник	2	<i>15 мин</i>	Бег, ОРУ, упражнения с мячами, подвижные игры.
		<i>15 мин</i>	Мини-футбол
13 мая среда		<i>15 мин</i>	Разминочный медленный бег, ОРУ, прыжковые упражнения.
		<i>15 мин</i>	Удары по воротам по катящемуся мячу.
18 мая понедельник	3	<i>15 мин</i>	Подвижные игры. Бег с мячами. Спортивные игры: баскетбол, регби, ручной мяч.
		<i>15 мин</i>	Ведение мяча, эстафеты с мячом, удары по мячу.
19 мая вторник		<i>15 мин</i>	Медленный бег, ОРУ в движении. Пробегание отрезков из различных ИП.
		<i>15 мин</i>	Игра на двое ворот в мини-футбол
20 мая среда		<i>15 мин</i>	Разминка. ОРУ. Упражнения атлетического направления. ОРУ на развитие рук, груди, ног.
		<i>15 мин</i>	Обучение техники обводки игрока. Передача мяча в движении
25 мая понедельник	3	<i>15 мин</i>	Эстафета с мячами. Жонглирование в парах.
		<i>15 мин</i>	Отбор мяча. Обучение передачи мяча.

26 мая Вторник		15 мин	ОРУ в движении, акробатика: передний кувырок, кувырок назад. Прыжки в длину с места.
		15 мин	Развитие качеств быстроты, ловкости.
27 мая Среда		15 мин	Разминочный бег, ОРУ, в парах.
		15 мин	Эстафета с мячами. Игра на двое ворот в мини-футбол.