**Спортивная секция:** Мини футбол (юноши)

**Преподаватель:** Морозов С.Н.

**Занятия по расписанию в течение недели –** вторник, четверг

Выполненные практические задания и ознакомление просмотренных видео роликов присылать преподавателю физической культуры на почту-[svetlana\_moroz24@mail.ru](mailto:svetlana_moroz24@mail.ru) ; в Контакте.

**Практическая часть**

1. Выполнение общеразвивающих упражнений.
2. Подготовка к сдаче норм ГТО:

* Подтягивание
* Сгибание рук от пола
* Поднимание туловища на наклонной доске
* Прыжки через скакалку
* Прыжки с места и в длину
* Бег на выносливость (по пересеченной местности)
* Челночный бег 10х10
* Приседание

**Теоретические знания ( просмотр видео роликов):**

Видеоуроки для саморазвития физических качеств футболиста

[***https://youtu.be/C825i4Vvg\_A***](https://youtu.be/C825i4Vvg_A)

[***https://youtu.be/\_P0abmeP\_mQ***](https://youtu.be/_P0abmeP_mQ)

[***https://youtu.be/sNKOh0bRMyk***](https://youtu.be/sNKOh0bRMyk)

[***https://youtu.be/FJpzd6OVrKk***](https://youtu.be/FJpzd6OVrKk)

[***https://youtu.be/xIB0AS5xLBM***](https://youtu.be/xIB0AS5xLBM)

[***https://youtu.be/0hCRIhtilFo***](https://youtu.be/0hCRIhtilFo)

[***https://youtu.be/GIsPc7VnXik***](https://youtu.be/GIsPc7VnXik)

[***https://youtu.be/zQ22tAcwdl4***](https://youtu.be/zQ22tAcwdl4)

[***https://youtu.be/zIHsSkiDW18***](https://youtu.be/zIHsSkiDW18)

[***https://youtu.be/aNQ7p2O81JQ***](https://youtu.be/aNQ7p2O81JQ)

[***https://youtu.be/l6nAhVfLHfU***](https://youtu.be/l6nAhVfLHfU)

[***https://youtu.be/NOOaiN7blTw***](https://youtu.be/NOOaiN7blTw)

[***https://youtu.be/HPsC9JYKWGk***](https://youtu.be/HPsC9JYKWGk)

***Для юношей:***

1. Упражнения для всего тела в домашних условиях <https://youtu.be/Z39Q4gaZZX0>
2. Домашняя программа силовых тренировок <https://www.youtube.com/watch?v=hzUoiandw70>
3. Семь домашних тренировок <https://www.championat.com/lifestyle/article-3997081-kak-trenirovatsja-doma-i-chem-zanjatsja-na-karantine-tabata-joga-kardio-stretching.html>
4. Программа силовых тренировок с весом тела <https://fitseven.ru/gid-novichka/domashnie-trenirovki>
5. Программа тренировок дома для мужчин <https://bestbodyblog.com/programma-trenirovok-doma-dlya-muzhchin/>
6. Бесплатные приложения для занятий спортом дома <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/10-besplatnyh-prilozhenij-dlya-zanyatij-sportom-doma-1066060/>