**План проведения учебно-тренировочных занятий по направлению «Футбол» в дистационной форме**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Содержание** |
| 23.03 | 1. Выполнение специальных упражнений:«Отведение стопы» <https://www.youtube.com/watch?v=oyAlUd6GWMo&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx>«Вращение стопы»<https://www.youtube.com/watch?v=c4AdAtBl3Ec&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=3>«Пятка-носок»<https://www.youtube.com/watch?v=c4AdAtBl3Ec&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=3>«Пятка-носок с подскоком»<https://www.youtube.com/watch?v=FegU_xXjs5g&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=4>«Пятка-носок с подскоком (смена ног)»<https://www.youtube.com/watch?v=7CJ5Nu56wBw&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=5>«Смена внутренней и внешней стороны стопы»<https://www.youtube.com/watch?v=Sf55P3LMjSU&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=6>«Носок-пятка-внутренняя-внешняя сторона стопы (без подскока)»<https://www.youtube.com/watch?v=Kel2cc83jPA&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=7>«Носок-пятка-внутренняя-внешняя сторона стопы (с подскоком)»<https://www.youtube.com/watch?v=By5qdB0eIy8&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=8>2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола урок №1 «Жонглирование»<https://fc-zenit.ru/video/44534/> |
| 25.03 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом: «Вращение стопы»<https://www.youtube.com/watch?v=_K9dBfPhDzk&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=9>«Пятка-носок (без подскока)»<https://www.youtube.com/watch?v=2BC0WzSW_KU&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=10>«Пятка-носок (с подскоком)»<https://www.youtube.com/watch?v=LTJBbD3H21c&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=11>«Носок-пятка с чередованием ног»<https://www.youtube.com/watch?v=S8E0cwdn27A&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=12>«Пятка-носок с чередованием ног»<https://www.youtube.com/watch?v=A_rEDpOvb-Q&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=13>«Пятка-носок-внутренняя-внешняя сторона стопы (с подскоком)»<https://www.youtube.com/watch?v=Pd_roE8WwZw&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=14>2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола урок №2 «Финты»<https://fc-zenit.ru/video/44533/> |
| 28.03 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Вращение стопы на мяче»<https://www.youtube.com/watch?v=F1LVZ3MHW54&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=15>«Толкание мяча «пятка-носок» (без подскока)»<https://www.youtube.com/watch?v=6U89dOLxWkk&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=16>«Толкание мяча «пятка-носок» (с подскоком)»<https://www.youtube.com/watch?v=ainGLA1Vsfc&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=17>«Толкание мяча «пятка-носок» (смена ног)»<https://www.youtube.com/watch?v=zR2MgsJpfZo&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=18>2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола урок №3 «Обыгрыш и отбор мяча»<https://fc-zenit.ru/video/42292/> |
| 06.04 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Толкание мяча «подъем-подошва» (без подскока)»<https://www.youtube.com/watch?v=P2ZE2vW6iRM&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=19>«Толкание мяча «подъем-подошва» (с подскоком)»<https://www.youtube.com/watch?v=hxzbuiPHfgA&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=20>«Толкание мяча «подъем-подошва» со сменой ног (с подскоком)»<https://www.youtube.com/watch?v=-G2fioMdyFg&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=21>2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №4 «Передачи»<https://fc-zenit.ru/video/42293/> |
| 08.04 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Толкание мяча «внешняя-подошва» (с подскоком)»<https://www.youtube.com/watch?v=1oak4RisYPE&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=22> «Толкание мяча «внутренняя-подошва» (с подскоком)»<https://www.youtube.com/watch?v=pNz5nzSPcXw&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=23>«Толкание мяча «подошва-внутренняя» (с чередованием ног)»<https://www.youtube.com/watch?v=86BKj2xONxc&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=24>«Подошва-подъём, подошва-внутренняя, подошва-внешняя» (с подскоком)<https://www.youtube.com/watch?v=rVt-piUAG3o&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=25>2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №5 «Разминка» <https://fc-zenit.ru/video/42300/> |
| 10.04 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Толкание мяча «Подошва-подъём» (с подкручиванием мяча)»<https://www.youtube.com/watch?v=VMDJ-17H-hg&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=26>«Толкание с остановкой мяча «подошва-внутренняя»»<https://www.youtube.com/watch?v=ct9FXrWaHds&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=27>«Перекат «подошва-внутренняя» со сменой ног (без подскока)»<https://www.youtube.com/watch?v=LPhF4uD3IFI&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=28>2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №6 «Финт Мэтьюза»<https://fc-zenit.ru/video/42299/> |
| 13.04 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Перекат мяча с подкручиванием «подошва-внутренняя» (чередование ног)»<https://www.youtube.com/watch?v=F6O7dXHcHIM&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=29>«Перекат «подошва-внутренняя» со сменой ног (с подскоком)»<https://www.youtube.com/watch?v=a9Uk1jBbaOg&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=30>«Перекат мяча «подъем-подошва-пятка»»<https://www.youtube.com/watch?v=R51tTEuNFrg&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=31>2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №7 «Финт ножницы»<https://fc-zenit.ru/video/43980/> |
| 15.04 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Перекат мяча «внутренняя-подошва-внешняя» (статика)»<https://www.youtube.com/watch?v=oMZ3HPTOCeA&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=32>«Перекат мяча «внутренняя-подошва-внешняя» (с подскоком)»<https://www.youtube.com/watch?v=WQ_N8ZObs0c&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=33>«Толкание с перекатом мяча «пятка-подошва-внутренняя-внешняя»<https://www.youtube.com/watch?v=lEaiMl-91gE&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=34>2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №8 «Финт Рональду»<https://fc-zenit.ru/video/42298/> |
| 17.04 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Толкание мяча «пятка-подошва-внутренняя-внешняя» (с чередованием ног)»<https://www.youtube.com/watch?v=wl2eHVfezB8&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=35>«Толкание мяча «подошва-пятка-носок» (с чередованием ног)»<https://www.youtube.com/watch?v=YAbGPoz3wG8&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=36>«Толкание мяча «подошва-пятка-носок» (с подскоком и чередованием ног)»<https://www.youtube.com/watch?v=AdTQtUTn9Yk&list=PLEM5PAFWBmaYxShNGcTiL0D9TNHBDSedx&index=37>2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №9 «Финт Ривелино»<https://fc-zenit.ru/video/42294/> |
| 20.04 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Подводящие упражнений для обучения ведению мяча по прямой и разворотам подошвой»<https://www.youtube.com/watch?v=BGvE0YMpIEk&t=98s>2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №10. Финт «Эластико»<https://fc-zenit.ru/video/42297/> |
| 22.04 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Развороты под себя подошвой» <https://www.youtube.com/watch?v=Bt7UPwJI0oc>2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №11. Финт «Окоча»<https://fc-zenit.ru/video/42296/> |
| 24.04 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Развороты в сторону от себя подошвой»<https://www.youtube.com/watch?v=CiqgQMYI4_U>2. Просмотр обучающего видео:Академия футбола Урок №12. «Финт Зидана»<https://fc-zenit.ru/video/42295/> |
| 27.04 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Совершенствование "Чувства мяча" внутренней стороны стопы для выполнения остановок и передачи мяча»<https://www.youtube.com/watch?v=a-F4YowG4ys>2. Просмотр обучающего видео:Уроки футбола от «Газпром»-Академии: как исполнять штрафные удары<https://www.youtube.com/watch?v=-fSnxd7I60o> |
| 29.04 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Развороты внутренней и внешней стороны стопы»<https://www.youtube.com/watch?v=YJlsD5mpLMY>2. Просмотр обучающего видео:Уроки «Газпром»-Академии: как правильно отбирать мяч у соперника<https://www.youtube.com/watch?v=hzoF-Jempgg> |
| 04.05 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Подводящие упражнения с мячом в сетке для обучения удару по мячу»<https://www.youtube.com/watch?v=pyIFI2arx50>2. Просмотр обучающего видео:Уроки футбола «Газпром»-Академии: три главных финта от Андрея Аршавина<https://www.youtube.com/watch?v=_xESMNWxn9I&list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KlHG1o6xSE&index=19> |
| 06.05 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Подводящие упражнения с мячом для обучения разворотам подошвой с прыжком»<https://www.youtube.com/watch?v=_Ks0Eqs_dFI>2. Просмотр обучающего видео:Уроки футбола от «Газпром»-Академии: как развить скорость<https://www.youtube.com/watch?v=GLxCJTjUBVE&list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KlHG1o6xSE&index=21> |
| 08.05 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Подводящие упражнения для обучения финтам»<https://www.youtube.com/watch?v=Rbx9VR97OP0>2. Просмотр обучающего видео:Методика Академии ФК «Краснодар»: дриблинг<https://www.youtube.com/watch?v=u8Y-L8jpLLA> |
| 11.05 | 1. Выполнение упражнений:«LFC's Home Workouts with Andreas Kornmayer | Mobility and Core session»<https://www.youtube.com/watch?v=d_xV3NKHyZs&list=PLR8DItC4f5xtNa_pSlt2UDQnq80NfLiI3&index=1>2. Просмотр обучающего видео:Полезные советы юных «горожан»: дриблинг<https://www.youtube.com/watch?v=gJgX1fn2QJk&list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT&index=8> |
| 13.05 | 1. Выполнение упражнений:«FC's Home Workouts with Andreas Kornmayer | The tea towel workout»<https://www.youtube.com/watch?v=TNzrvjqan7I&list=PLR8DItC4f5xtNa_pSlt2UDQnq80NfLiI3&index=2>2. Просмотр обучающего видео:Полезные советы юных «горожан»: удары по летящему мячу ногой<https://www.youtube.com/watch?v=hyDw96yS188&list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT&index=1> |
| 15.05 | 1. Выполнение упражнений:«LFC's Home Workouts with Andreas Kornmayer | Swiss ball session»<https://www.youtube.com/watch?v=Le3dH7Rx6BE&list=PLR8DItC4f5xtNa_pSlt2UDQnq80NfLiI3&index=3>2. Просмотр обучающего видео:Привыкание к контакту с мячом. Часть 1<https://www.youtube.com/watch?v=ZrwPRqlQQOk&list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT&index=3> |
| 18.05 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Fast Feet Beginner Soccer Drills»<https://www.youtube.com/watch?v=SoijY4BUCtw>2. Просмотр обучающего видео:Привыкание к контакту с мячом. Часть 2<https://www.youtube.com/watch?v=qLwlGCDdKgw&list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT&index=2> |
| 20.05 | 1. Выполнение упражнений:«LFC's Home Workouts: All you need is A CHAIR! | With Andreas Kornmayer»<https://www.youtube.com/watch?v=jbbhYczd9wE&list=PLR8DItC4f5xtNa_pSlt2UDQnq80NfLiI3&index=4>2. Просмотр обучающего видео:Полезные советы юных «горожан»: отбор мяча. <https://www.youtube.com/watch?v=n4sdIGqZOWg&list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT&index=4> |
| 22.05 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Soccer ball mastery workout – real time fast feet»<https://www.youtube.com/watch?v=bLJI7Bre0yk>2. Просмотр обучающего видео:Полезные советы от юных «горожан»: удары по мячу<https://www.youtube.com/watch?v=uZuRBM7ipuY&list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT&index=5> |
| 25.05 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«The Five Fundamental Soccer Moves and the Footwork Behind Them»<https://www.youtube.com/watch?v=IaVjCK_ExgI>2. Просмотр обучающего видео:Полезные советы от юных «горожан»: удары по мячу<https://www.youtube.com/watch?v=uZuRBM7ipuY&list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT&index=5> |
| 27.05 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Fast Feet Intermediate/High Soccer Drills»<https://www.youtube.com/watch?v=oUN4Mzohzzw>2. Просмотр обучающего видео:Техника ударов по мячу головой<https://www.youtube.com/watch?v=e3lavmO8FC4&list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT&index=6> |
| 29.05 | 1. Выполнение специальных упражнений с мячом:«Soccer cone dribbling for beginner and intermediate players»<https://www.youtube.com/watch?v=6UKPtEW6_YM>2. Просмотр обучающего видео:Полезные советы юных «горожан»: обработка летящего мяча<https://www.youtube.com/watch?v=doJ6fsA96tc&list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT&index=7> |