**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> |