**Расписание учебных занятий**

**для дистанционного обучения обучающихся в отделении футбола.**

Для самостоятельных тренировок в домашних условиях предлагаются занятия по общефизической и специальной подготовке, а так же курс теоретических занятий с использованием сведений Интернет-ресурсов по предложенным ссылкам.

Педагог дополнительного образования МБУДО «ДООЦ» Семенов А.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата занятий** | **СОГ-1** | **СОГ-2** | **СОГ-3** |
| 01.04.2020 | 1) Изучение словаря терминов в футболе<http://www.d-camp.ru/node/916> 2) Выполнение упражнений по предложенной ссылке<https://ggym.ru/exercises/uprazhnenija-dlya-doma/>3) Тренировка с мячом<https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE> | --- | 1) Просмотр видео «Правила игры в футбол»<https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU>2) Тренировка для ног (повторение показанных упражнений) <https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU> |
| 02.04.2020 | --- | 1) Изучение словаря терминов в футболе<http://www.d-camp.ru/node/916>2) Тренируем чувство мяча<https://www.youtube.com/watch?v=Hw2oGksfFjY>3) Разучиваем и стараемся выполнять упражнения на контроль мяча<https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgWS-g> | --- |
| 06.04.2020 | 1) Закрепление знаний по футбольной терминологии<http://www.d-camp.ru/node/916>2) Тренировка для тонуса мышц ног<https://www.youtube.com/watch?v=POz6aBrozlU>3) Просмотр фильма о становлении легендарного Пеле – лучшего футболиста XX века по версии ФИФА <https://www.ivi.ru/watch/161323> | --- | 1) Выполнение упражнений по ОФП <http://www.vsesadiki.ru/ofp-doma-gimnastika.html>2) Официальные правила игры в футбол (изучаем правила 1-5) <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football> |
| 07.04.2020 | --- | 1) Электронный учебник по футболу "Азбука спорта" - "Футбол". Авторы: Б.Я.Цирик, Ю.С. Лукашин. (изучаем раздел «Остановка мяча»)<http://football.yugzone.ru/>2) Силовая тренировка для ног<https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk> | --- |
| 08.04.2020 | 1) Официальные правила игры в футбол (изучаем правила 13 - 17) <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football>2)Выполнение упражнений из раздела «Упражнения на физику без мяча»<https://footbolno.ru/effektivnye-uprazhneniya-dlya-futbolistov.html>3) Повторение тренировки с мячом<https://www.youtube.com/watch?v=jwioTUyOZdE> | --- | 1) Официальные правила игры в футбол (изучаем правила 6-8) <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football>2) Тренировка для ног (повторение показанных упражнений) <https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU>3) Выполнение упражнений на координацию<https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8> |
| 09.04.2020 | --- | 1) Закрепление знаний по изучению словаря терминов в футболе<http://www.d-camp.ru/node/916>2) Выполнение упражнений для контроля мяча<https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8> | --- |
| 13.04.2020 | 1) Тренировка для тонуса мышц ног<https://www.youtube.com/watch?v=POz6aBrozlU>2) Комплекс упражнений на физику и на технику.Часть 1.<https://www.youtube.com/watch?v=dXRZRIQhZvQ> | --- | 1) Официальные правила игры в футбол (изучаем правила 9-11) <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football>2) Упражнения на развитие силы ног, быстроты и выносливости, а так же упражнения для разминки футболиста <https://www.youtube.com/watch?v=jMz1kK8e1a4><https://www.youtube.com/watch?v=LfhPGNH2gr4> |
| 14.04.2020 | --- | 1) Официальные правила игры в футбол (изучаем правила 9 - 12) <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football>2) Комплекс общеразвивающих упражнений<https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU>3) Изготавливаем и выполняем упражнения с использованием координационной лестницы<https://www.youtube.com/watch?v=8U3UlafTZVY><https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQlM> | --- |
| 15.04.2020 | 1) Официальные правила игры в футбол (изучаем разделы «Сигналы используемые судьей и помощником судьи») <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football>2) Комплекс общеразвивающих упражнений<https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU>3) Комплекс упражнений на физику и на технику.Часть 2.<https://www.youtube.com/watch?v=22qsabevmfE> | --- | 1) Официальные правила игры в футбол (изучаем правила 12-14) <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football>2) Разучиваем и стараемся выполнять упражнения на контроль мяча<https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgWS-g> |
| 16.04.2020 | --- | 1) Официальные правила игры в футбол (изучаем правила 13 – 17) <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football>2) Комплекс общеразвивающих упражнений<https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU> 3) Выполняем упражнения (1–10) на координационной лестнице<https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQlM> | --- |
| 20.04.2020 | 1) Официальные правила игры в футбол (изучаем иллюстрации к Правилам 11, 12)<https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football>2) Повторяем комплекс упражнений на физику и на технику. Часть 1.<https://www.youtube.com/watch?v=dXRZRIQhZvQ>3) Разучиваем и стараемся выполнять упражнения на контроль мяча<https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgWS-g> | --- | 1) Официальные правила игры в футбол (изучаем правила 15-17) <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football>2) Комплекс общеразвивающих упражнений<https://www.youtube.com/watch?v=kM0Wso4dP8g>3) 3 простых финта (внимательно смотрим и стараемся выполнить) <https://www.youtube.com/watch?v=wkpXNqpOIGM> |
| 21.04.2020 | --- | 1) Официальные правила игры в футбол (изучаем иллюстрации к Правилам 11, 12)<https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football>2) Комплекс общеразвивающих упражнений<https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU>3) Выполняем упражнения (11-20) на координационной лестнице<https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQlM> | --- |
| 22.04.2020 | 1) Официальные правила игры в футбол (закрепляем знания правил)<https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football>2) Комплекс общеразвивающих упражнений<https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU>3) Повторяем комплекс упражнений на физику и на технику. Часть 2.<https://www.youtube.com/watch?v=22qsabevmfE> | --- | 1) Официальные правила игры в футбол (закрепляем знания правил)<https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football>2) Знакомимся с новой тренировкой (стараемся выполнять упражнения в той же последовательности)<https://www.youtube.com/watch?v=gnVkXT7dZXk> |
| 23.04.2020 | --- | 1) Официальные правила игры в футбол (закрепляем знания правил)<https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=football>2) Повторяем выполнение упражнений (1–10) на координационной лестнице<https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQlM> | --- |
| 27.04.2020 | 1) Все, что нужно знать о новых правилах игры в футбол<https://www.youtube.com/watch?v=y4GIF5YjKuM>2) Комплекс общеразвивающих упражнений<https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU>3) Упражнения на физику (круговая тренировка)<https://www.youtube.com/watch?v=eaTQKi3wqKE> | --- | 1) Продолжаем оттачивать навык упражнений предыдущей тренировки (напоминаю - стараемся выполнять упражнения в той же последовательности)<https://www.youtube.com/watch?v=gnVkXT7dZXk>2) Продолжаем изучать 3 простых финта (внимательно смотрим и стараемся выполнить) <https://www.youtube.com/watch?v=wkpXNqpOIGM>3) Просмотр фильма о становлении легендарного Пеле – лучшего футболиста XX века по версии ФИФА <https://www.ivi.ru/watch/161323> |
| 28.04.2020 | --- | 1) Комплекс общеразвивающих упражнений<https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU>2) Повторяем выполнение упражнений (11-20) на координационной лестнице<https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQlM>3) Разучиваем и стараемся выполнять упражнения на контроль мяча<https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgWS-g> | --- |
| 29.04.2020 | 1) Комплекс общеразвивающих упражнений<https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU>2) Повторение круговой тренировки (упражнения на физику)<https://www.youtube.com/watch?v=eaTQKi3wqKE>2) Просмотр фильма «В созвездии Стрельца» <https://www.youtube.com/watch?v=Jc_FVwvld7w> | --- | 1) Учимся набивать мяч<https://www.youtube.com/watch?v=s6r6PBE6Qwo>2) Силовая тренировка <https://www.youtube.com/watch?v=c0yzRJrXrds> |
| 30.04.2020 | --- | 1) Комплекс общеразвивающих упражнений<https://www.youtube.com/watch?v=6RQwB6xtGUU>2) Выполняем 10 самых лучших для Вас и наиболее понравившихся из 20 разученных упражнений<https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQlM>3) Повторяем и стараемся правильно выполнять упражнения на контроль мяча<https://www.youtube.com/watch?v=GhfbPLgWS-g>4) Просмотр фильма о становлении легендарного Пеле – лучшего футболиста XX века по версии ФИФА <https://www.ivi.ru/watch/161323> | --- |