**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> | --- |