**План учебно-тренировочных занятий для дистанционного обучения.**

Спортивная дисциплина: футбол

Группа: СОГ( 2012 год)

Тренер-преподаватель: Сундеева А.А

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Дата проведения занятия по плану** | **Дата фактического проведения занятия** | **Ссылка** | **Наименование темы занятия** |
| 1 | 6.05 | 6.05 | <https://www.youtube.com/watch?v=FM95220tf7I&feature=youtu.be> | Комплекс упражнений СБН «свободные быстрые ноги» |
| 2 | 8.05 | 8.05 | <https://www.youtube.com/watch?v=99TrxPeHwOY> | Индивидуальное занятие для вратарей на координацию и ловкость в домашних условиях |
| 3 | 13.05 | 13.05 | <https://www.youtube.com/watch?v=vzCtZ9KBQCY&feature=youtu.be> | Жонглирование |
| 4 | 15.05 | 15.05 | <https://youtu.be/7Cdb48Dp6O0> | Совершенствование координации |
| 5 | 18.05 | 18.05 | <https://www.youtube.com/watch?v=ZsDkwlkR49w> | Совершенствование обманных движений. |
| 6 | 20.05 | 20.05 | <https://www.youtube.com/watch?v=g_8CK3M32wE> | Совершенствование чувств мяча, контроля мяча. |
| 7 | 22.05 | 22.05 | <https://www.youtube.com/watch?v=jTF1Dt4yNqA> | Совершенствование отбора мяча перехватом |
| 8 | 25.05 | 25.05 | <https://www.youtube.com/watch?v=RbNhfEU5fxY&t=258s> | Техника игры головой |
| 9 | 27.05 | 27.05 | <https://www.youtube.com/watch?v=SJjeHk8qHWQ&t=4s> | Прием опускающегося мяча бедром |
| 10 | 29.05 | 29.05 | <https://www.youtube.com/watch?v=c0yzRJrXrds> | Силовые упражнения для юных футболистов |
| 11 | 30.05 | 30.05 | <https://www.youtube.com/watch?v=EXGe4wg_DAk&t=201s> | Сдача контрольных нормативов |