**План тренировочных занятий по футболу с 31.01.2022 г. по 15.02.2022 г. (дистанционно)**

**Тренер-преподаватель Кондрашкин И.Н.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **ТЕМА ЗАНЯТИЙ** | **ССЫЛКА** |
| 06.02.2022 | ОРУ. Упражнения для улучшения контроля мяча. | <https://www.youtube.com/watch?v=YGQ5qFsRxlA>  |
| 07.02.2022 | Комплекс футбольных упражнений с мячом передачи правой и левой нагой. | <https://www.youtube.com/watch?v=rSnC1uj0U30>  |
| 08.02.2022 | Правила игры в футбол. | <https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU>  |
| 09.02.2022 | ОРУ. Разминка в домашних условиях на время изоляции | <https://www.youtube.com/watch?v=sYbN8TenBGU>  |
| 10.02.2022 | ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физической выносливости. | Отжимание, подтягивание, приседание, пресс, прыжки со скакалкой.  |
| 13.02.2022 | Три упражнения на контроль мяча дома, упражнения футболисту - координация с мячом. | <https://www.youtube.com/watch?v=v7VZ7qSlywM>  |
| 14.02.2022 | ОРУ. Жонглирование футбольным мячом . | Правой ногой, левой, правым коленным левым, головой |