

Педагог Рочев Дмитрий Иванович, электронная почта для вопросов и связи родителей и детей - rochev77@bk.ru

План работы отделения мини-футбол с 08.12.2021 по 14.12.2021

1 занятие:

- Футбольная тренировка дома: https://www.youtube.com/watch?v=8A_zBjLvuzU
- Все плюсы прыжков на скакалке: <https://www.youtube.com/watch?v=xOIXWPoBjI8>
- Футбольная викторина : <https://pandarina.com/text/quiz/football>

2 занятие:

- Разминка в домашних условиях: https://www.youtube.com/watch?v=b4Df_NIODmU
- Упражнения для вратарей : <https://www.youtube.com/watch?v=99TrxPeHwOY>
- Теория. Мировой футбол; 6 конфедераций :

Что касается футбола мирового уровня, то существует Международная федерация футбола ФИФА, которая, в свою очередь, подразделяется на 6 конфедераций:

1. АФК – Азиатская конфедерация футбола, в которую входят Азия и Австралия;
2. КАФ – Африканская конфедерация футбола;
3. Южноамериканская футбольная конфедерация – КОНМЕБОЛ;
4. Конфедерация футбола Северной, Центральной Америки и стран Карибского бассейна – КОНКАКАФ;
5. КФО – конфедерация футбола Океании;
6. УЕФА – Союз европейских футбольных ассоциаций – была создана в 1954 году в Базеле в Швейцарии. Изначально УЕФА насчитывало 25 стран. УЕФА организует чемпионат Европы и проводит Лигу Европы, Лигу чемпионов, Суперкубок Европы.

Важно отметить, что Россия и Турция входят в УЕФА и сами это выбрали, так как находятся между Европой и Азией.

3 занятие:

- Футбольная тренировка дома: <https://www.youtube.com/watch?v=AH6j57ugzI4>

- Простые финты для футболиста :

<https://www.youtube.com/watch?v=wkpXNqpOIGM>

- Запрещенные продукты для футболиста:

<https://www.youtube.com/watch?v=hHiMwV6nXSo>

4 занятие:

- Разминка в домашних условиях: https://www.youtube.com/watch?v=b4Df_NIODmU

- Упражнения на пресс: https://www.youtube.com/watch?v=b4Df_NIODmU

- Футбольный тест:

<https://onedio.ru/news/futbolnyj-test-dlya-chajnikov-kotoryj-ochen-slozhno-zavalit-31590>