**Дистанционное обучение по футболу**

**Тренер Сапаров Андрей Георгиевич**

Маршрутный лист занятий группы ГНП – 1

Задание с инструкцией Обратная связь с тренером

 **Вторник- 90мин**

**1.Разминка Разогреть и подготовить организм к предстоящей тренировке**

https://youtu.be/LfhPGNH2gr4 разминка без мяча

https://youtu.be/qlXz-di-XNs разминка с мячом

Выполнить все задания по порядку

использую наглядные

видеоматериалы

В личные сообщения в социальной сети «Вконтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройдённого материала?

**2 Контроль мяча**

https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8 упражнения для улучшения

навыков контроля мяча

**3 Жонглирование** https://youtu.be/vzCtZ9KBQCY - улучшаем навыки жонглирования

**4 Обучение финты** https://www.youtube.com/watch?v=5BXdCUu1OvE – обучение финтам «Перемах», «Ривелино»

**5 Теория** https://youtu.be/\_xESMNWxn9I?list=PL\_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF\_p1KlHG1o6xSE три главных финта от Андрея Аршавина

 **Четверг- 90 мин**

**1.Разминка** Разогреть и подготовить организм к предстоящей тренировке

https://youtu.be/LfhPGNH2gr4 разминка без мяча

https://youtu.be/qlXz-di-XNs разминка с мячом

Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы В личные сообщения в социальной сети «Вконтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройдённого материала?

**2 Контроль мяча** https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8 упражнения для улучшения

навыков контроля мяча

**3 Обучение финты** Перед началом повторить ранее изученные финты «Перемах» и «Ривелино»

https://youtu.be/46AkvVMsGvI?list=PL\_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF\_p1KlHG1o6xSE –финт «Ножницы»

https://youtu.be/Mlht7RTr-uE?list=PL\_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF\_p1KlHG1o6xSE Финт «Мэтьюза»

**4 Теория** https://youtu.be/GLxCJTjUBVE?list=PL\_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF\_p1KlHG1o6xSE как развивать скорость

 **Суббота- 90 мин**

**1.Разминка Разогреть и подготовить организм к предстоящей тренировке**

https://youtu.be/LfhPGNH2gr4 разминка без мяча

https://youtu.be/qlXz-di-XNs разминка с мячом

Выполнить все задания по порядку

использую наглядные

видеоматериалы

В личные сообщения в социальной сети «Вконтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройдённого материала?

**2 Контроль мяча**

https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8 упражнения для улучшения

навыков контроля мяча

**3 Жонглирование** https://youtu.be/vzCtZ9KBQCY - улучшаем навыки жонглирования

**4 Обучение финты** https://www.youtube.com/watch?v=5BXdCUu1OvE – обучение финтам «Перемах», «Ривелино»

**5 Теория** https://youtu.be/\_xESMNWxn9I?list=PL\_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF\_p1KlHG1o6xSE три главных финта от Андрея Аршавина